



MISSIONS DES ÉLÈVES DE 2<sup>e</sup> ET 3<sup>e</sup> ANNÉES  
**MISSION 1**  
 CARTE D'IDENTITÉ INTERPLANÉTAIRE

Apprendre en s'amusant,  
 une création des  
 diététistes canadiennes



Découpe le long de la ligne pointillée.  
 Plie le long de la ligne droite.



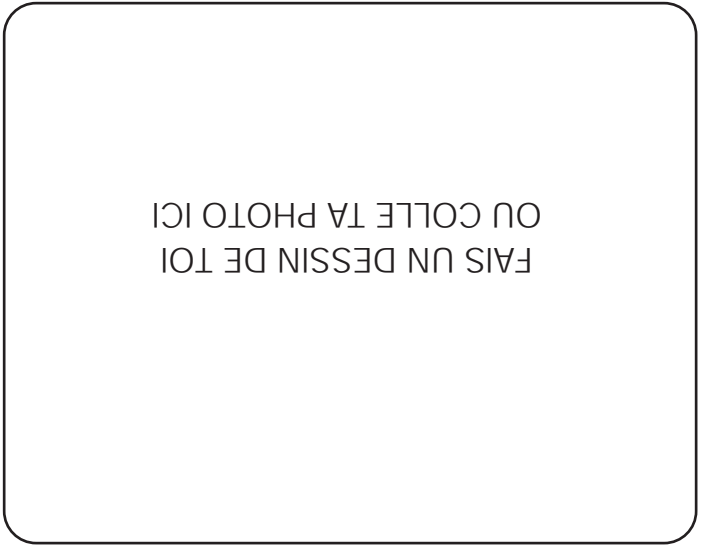
PAGE INTÉRIEURE 2

☆ J'ai perdu \_\_\_\_\_ dents.  
 ☆ Ma peinture de chaussures est \_\_\_\_\_  
 ☆ Mes yeux sont \_\_\_\_\_  
 ☆ Mes cheveux sont \_\_\_\_\_  
 ☆ Je suis né(e) à \_\_\_\_\_  
 ☆ J'ai \_\_\_\_\_ ans.  
 ☆ Je m'appelle \_\_\_\_\_

COUVERTURE ARRIÈRE

☆ Mes plats préférés sont \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 ☆ Mes activités après l'école sont \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 ☆ Mes loisirs sont, ou je collectionne des \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 ☆ Je suis très bon(ne) en \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 ☆ Quand je serai grand(e), je voudrais \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

PAGE INTÉRIEURE 1

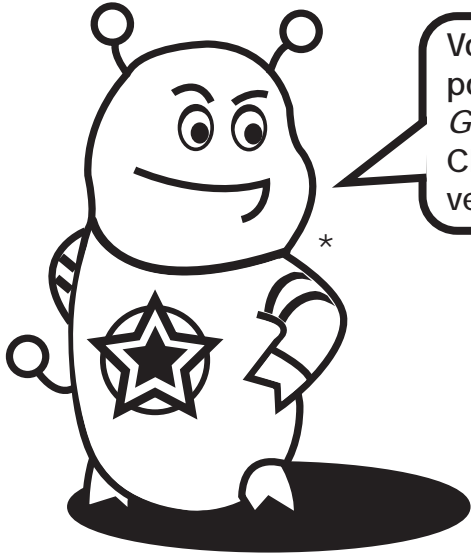


CARTE D'IDENTITÉ INTERPLANÉTAIRE

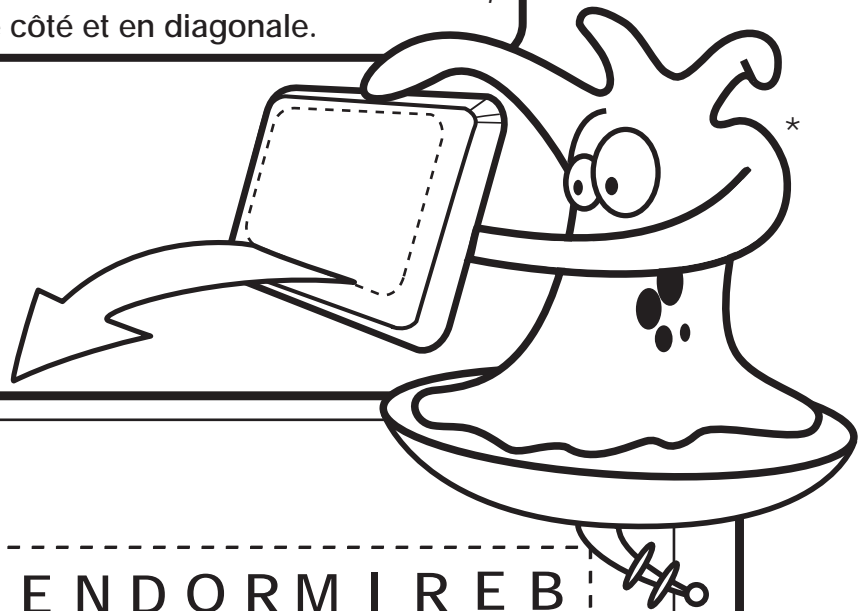
PAGE COUVERTURE



Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



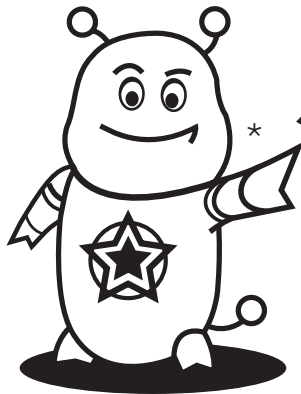
Voici 6 activités que tu peux faire chaque jour pour rester en bonne santé. Peux-tu aider *Glubber\** à les trouver dans la grille ci-dessous? Cherche dans toutes les directions: vers le haut, vers le bas, de côté et en diagonale.



1. BIEN MANGER
2. ETRE ACTIF
3. DEJEUNER
4. LAVER SES DENTS
5. BIEN DORMIR
6. BOIRE DE L'EAU

B	G	B	I	E	N	D	O	R	M	I	R	E	B
I	F	Y	B	R	L	L	D	R	L	S	W	A	O
E	O	T	M	C	E	K	E	E	Y	I	O	T	I
N	V	U	U	W	U	N	W	P	U	U	U	B	R
M	Y	I	T	O	U	P	N	D	W	A	I	Y	E
A	Q	A	Y	E	E	K	U	Y	F	B	J	O	D
N	E	F	J	E	L	R	I	H	T	P	S	A	E
G	A	E	L	S	Y	Z	M	X	C	J	W	K	L
E	D	S	E	T	R	E	A	C	T	I	F	Y	E
R	E	N	U	O	Y	H	J	K	T	S	X	R	A
L	A	V	E	R	S	E	S	D	E	N	T	S	U
R	S	R	W	H	J	I	C	X	P	G	L	D	V

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



Chaque groupe alimentaire te donne des éléments essentiels pour t'aider à GRANDIR et à rester en FORME. Aide-nous à faire les bons choix. Tire un trait pour relier chaque groupe alimentaire à sa principale fonction.



Légumes et fruits

Les glucides donnent de l'énergie à ton corps.

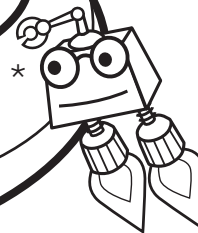
Les vitamines et les minéraux gardent ta peau et d'autres parties du corps en santé.

Le calcium et la vitamine D assurent des os et des dents solides.

Les protéines aident ton corps à se développer.

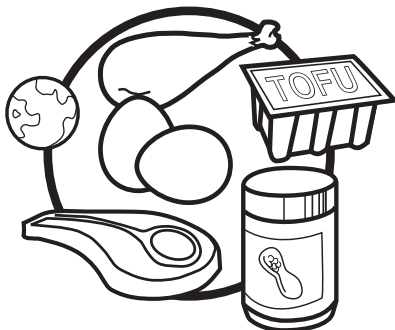


Lait et substituts



Produits céréaliers

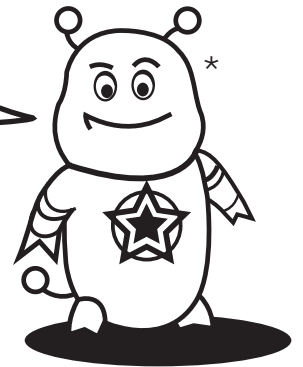
Viande et substituts



Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



1, 2, 3...à vos marques! Prêts? Partez! Remplis ton sac à dos d'aliments pour le petit déjeuner et le dîner. Essaie de choisir des aliments d'au moins 3 groupes alimentaires différents pour varier tes menus.



### Légumes et fruits

courge, pomme de terre, jus de tomates, pomme, banane, poire, raisins, chou chinois, fraises, kiwi, igname, petits pois, brocoli, épinards

### Petit déjeuner

---



---



---

### Dîner

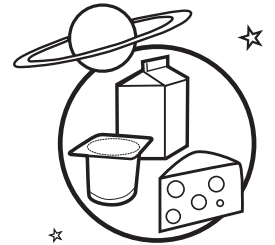
---



---

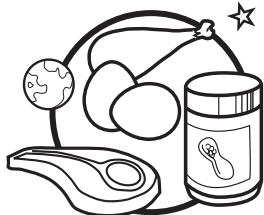


---



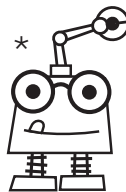
### Lait et substituts

lait, yogourt, fromage, kéfir, lait au chocolat, boissons de soya enrichies



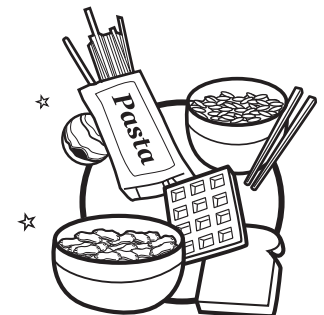
### Viandes et substituts

beurre d'arachide, viande, oeufs, tofu, poisson, poulet, fèves au lard, pois chiches, lentilles



### Produits céréaliers

céréales, pain, riz, pâtes, muffin, bagel, tortilla, gaufre, crêpe, chapati, pain nan





Comparez les  
tableaux de la valeur  
nutritive de ces deux  
boîtes de céréales.



Valeur nutritive		
Portion de 1 tasse (30 g)		
Teneur par portion	Céréales	Avec 1/2 tasse de lait 2%
<b>Calories</b>	120	170
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 0 g†</b>	0 %	4 %
saturés 0 g	0 %	8 %
+ trans 0 g		
<b>Cholestérol 0 mg</b>	0 %	3 %
<b>Sodium 310 mg</b>	13 %	16 %
<b>Potassium 30 mg</b>	1 %	6 %
<b>Glucides 26 g</b>	9 %	11 %
Fibres 2 g	8 %	8 %
Sucres 3 g		
Amidon 21 g		
<b>Protéines 3 g</b>		
Vitamine A	0 %	8 %
Vitamine C	0 %	0 %
Calcium	0 %	15 %
Fer	25 %	25 %

Valeur nutritive		
Portion de 1 tasse (48 g)		
Teneur par portion	Céréales	Avec 1/2 tasse de lait 2%
<b>Calories</b>	180	250
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1 g†</b>	1 %	5 %
saturés 0 g	0 %	8 %
+ trans 0 g		
<b>Cholestérol 0 mg</b>	0 %	3 %
<b>Sodium 365 mg</b>	15 %	18 %
<b>Potassium 180 mg</b>	5 %	11 %
<b>Glucides 45 g</b>	15 %	17 %
Fibres 6 g	25 %	25 %
Sucres 10 g		
Amidon 32 g		
<b>Protéines 4 g</b>		
Vitamine A	0 %	8 %
Vitamine C	0 %	0 %
Calcium	2 %	15 %
Fer	35 %	35 %

	Céréales 1	Céréales 2
Quelle est la portion ?		
Combien de fibres contient-elle ?		
Quelle est le % de la valeur quotidienne du fer ?		

**Encerclez :**

Quelles céréales contiennent le plus de fibres ? Céréales 1 Céréales 2  
 Quelles céréales contiennent le plus de fer ? Céréales 1 Céréales 2

**Quelles céréales choisiriez-vous pour obtenir plus de fibres et de fer ?** Céréales 1 Céréales 2