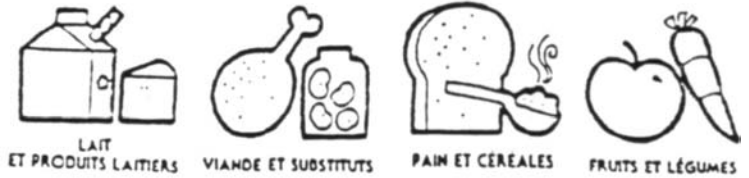











Une journée équilibrée




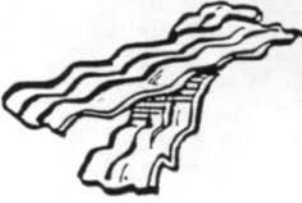

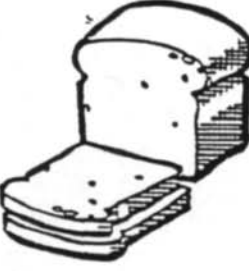





Il y a des erreurs dans chacun de ces menus. Peux-tu les trouver? N'oublie pas que pour avoir un repas équilibré, tu dois consommer un aliment de chacun des 4 groupes: lait et produits laitiers, pain et céréales, viande et substituts, fruits et légumes.



DÉJEUNER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS	DÉJEUNER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS
 ROTIÉ	 CONFITURE DE FRAISES			 BEIGNES GLACÉS	
 LAIT					
DÎNER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS	DÎNER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS
 SANDWICH AUX TOMATES	 CRÈME GLACÉE À LA VANILLE			 HAMBOURGER	
 BREUVAGE À SAUVEUR D'ORANGE			 BOISSON GAZEUSE		
SOUPER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS	SOUPER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS
 BOEUF AUX LÉGUMES	 PAIN			 OMELETTE AU FROMAGE	
 PÊCHE	 JUS DE POMME		 LAIT		

(Tiré de: Situations d'apprentissage en alphabétisation et de l'Office des producteurs de lait du Québec)

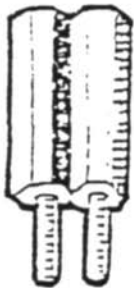
Place un X sur 4 aliments qui forment un déjeuner bien équilibré.

 <input type="checkbox"/> JUS DE FRUIT	 <input type="checkbox"/> OEUFS	 <input type="checkbox"/> LAIT	 <input type="checkbox"/> BACON
 <input type="checkbox"/> BISCUITS AU SUCRE	 <input type="checkbox"/> PAIN	 <input type="checkbox"/> ORANGE	 <input type="checkbox"/> BOISSON GAZEUSE
 <input type="checkbox"/> BEURRE D'ARACHIDE	 <input type="checkbox"/> POMME	 <input type="checkbox"/> "KOOL AID"	 <input type="checkbox"/> CÉRÉALE

Place un X sur 4 aliments qui forment un dîner bien équilibré.



SANDWICH AU SAUMON



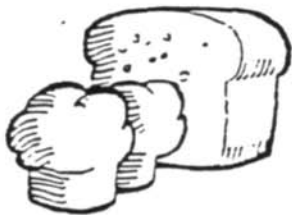
POPSICLE



BANANE



BÂTONNETS DE CAROTTE ET DE CÉLÉRI



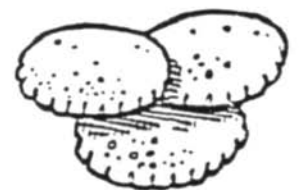
PAIN



LAIT



BOISSON GAZEUSE



BISCUITS AU SUCRE



GÉLATINE AROMATISÉE



HAMBURGER



CROUSTILLES



ORANGE



SANDWICH À LA VIANDE



POULET



TABLETTE DE CHOCOLAT



SANDWICH AU BEURRE D'ARACHIDE

Change une lettre dans chaque mot ou groupe de mots et tu trouveras le nom d'un aliment.

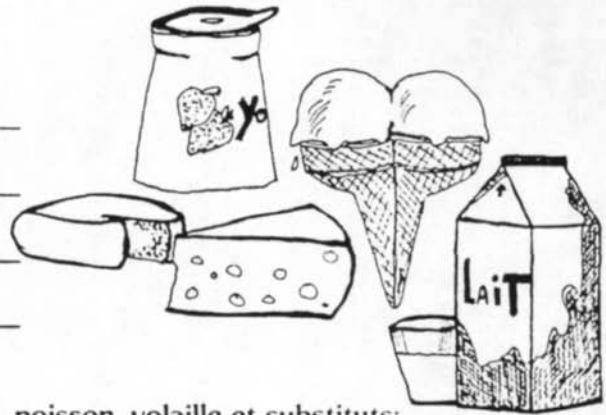
1. Lait et produits laitiers:

fait entier: _____

yovourt: _____

fromage: _____

crève glacée: _____



2. Viande, poisson, volaille et substituts:

fromage: _____

vocaille: _____

soie: _____

boisson: _____

reufs: _____

leurre d'arachide: _____

haricots et lois secs: _____

liande maigre: _____

voix: _____



3. Pain et céréales:

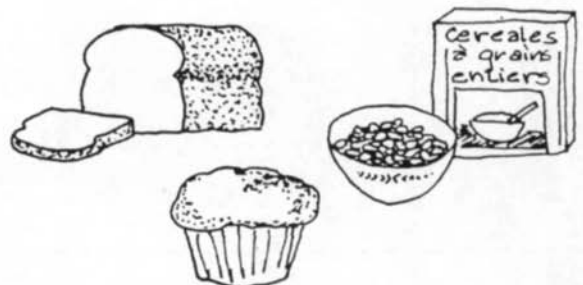
bain enrichi: _____

bain à grains entiers: _____

céréales à drains entiers: _____

pâtes agimentaires: _____

raz: _____



4. Fruits et légumes:

pomme de terre: _____

marotte: _____

piment doux: _____

céleri: _____

clou: _____

homme: _____

grange: _____

bêche: _____

mignon: _____



5. Il y a des aliments que tu dois éviter de consommer: ceux qui contiennent beaucoup de gras ou de sucre. Peux-tu donner quelques exemples de ces aliments.

Classe les aliments ci-dessous selon leur groupe.

jus d'orange	crème glacée	fromage	oranges	céréales enrichies
lait	sel	pommes	oeufs	boeuf haché
moutarde	petits pois	pain	riz	haricots secs
céleri	poisson	yogourt	poulet	beurre d'arachide

Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	

(Tiré de: C'est la vie)

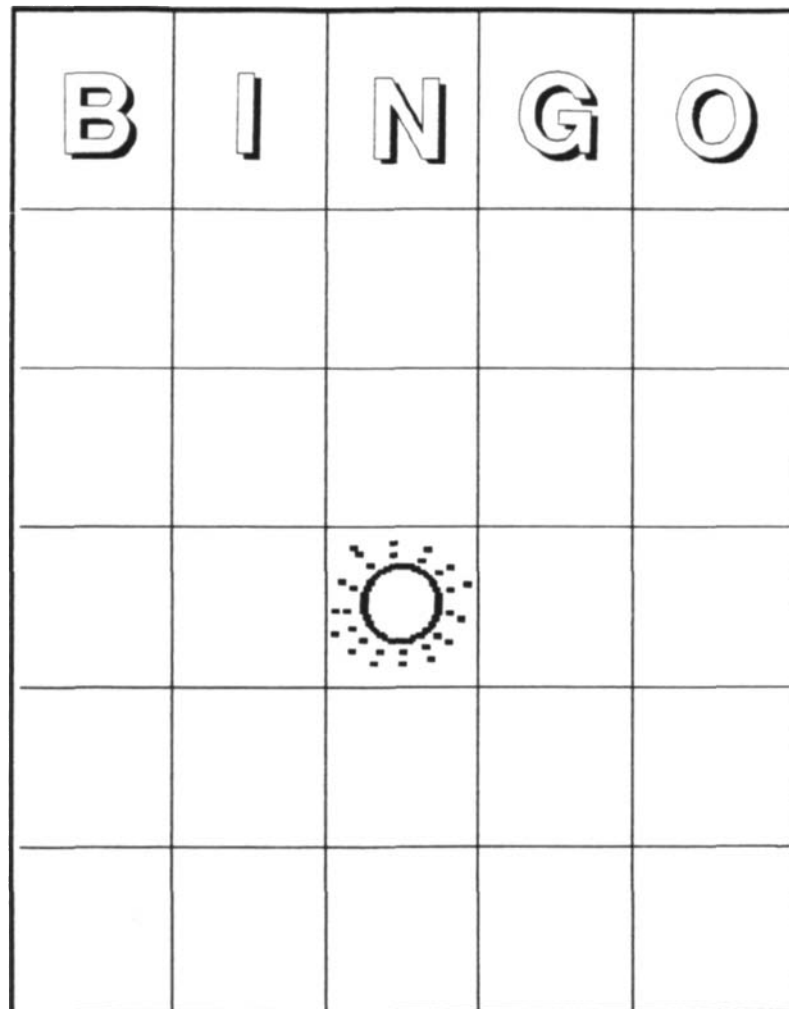
Activité



Bingo

Faire des cartes de bingo avec des noms d'aliments.

À tour de rôle, les participant-e-s pigent un papier identifié.
Par exemple, B Fromage, etc.



Règle: même chose que le jeu de bingo

Les prix pourraient être: un litre de lait, un demi kilo de fruits, tofu, etc.

Écris le nom de tous les produits alimentaires que tu connais dans chacun de ces groupes d'aliments.



Lait et produits laitiers	Pain et céréales	Fruits et légumes	Viandes et substituts	Autres



À quel groupe alimentaire appartiennent les aliments qui suivent?

	Lait et produits laitiers	Pain et céréales	Fruits et légumes	Viandes et substituts	Autres
1. Riz					
2. Caille					
3. Noix					
4. Morue					
5. Crème glacée					
6. Gruau					
7. Poivron					
8. Foie					
9. Muffin					
10. Cheddar					
11. Oeufs					
12. Pâtes alimentaires					
13. Croustilles					
14. Lentilles					
15. Miel					
16. Pétoncles					
17. Fèves au lard					
18. Lait condensé					
19. Gaufres					
20. Melon d'eau					
21. Vinaigrette					
22. Dinde					
23. Frites					
24. Brocoli					
25. Café					
26. Saucisses					
27. Confiture					
Boisson à l'orange					
Beurre					
Fèves soja					
Huiles de tournesol					
Jeunes					
Jeux soda					
Jeux					
Jeux					

	Lait et produits laitiers	Pain et céréales	Fruits et légumes	Viandes et substituts	Autres
36. Canneberges					
37. Betteraves					
38. Germe de blé					
39. Tartinade de caramel					
40. Sauce B-B-Q					
41. Raisins secs					
42. Fromage cottage					
43. Blanc-manger					
44. Thon					
45. Yogourt					
46. Fudge glacé					
47. Épinards					
48. Kiwi					
49. Cheez Whiz					
50. Cola					
51. Tofu					
52. Bacon					
53. Biscuits-farine d'avoine					
54. Gélatine aromatisée					
55. Tablette de chocolat					
56. Lait au chocolat					
57. Lait brassé					
58. Côtelette de veau					
59. Biscuit au thé					
60. Biscuit au chocolat					
61. Lait part. écrémé					
62. Cretons					
63. Jus d'orange conc. cong.					
64. Foie de veau					
65. Tisanes					
66. Fromage en grains					
67. Mélasse					
68. Jus de légumes					
69. Barres tendres					
70. Figs					

(Tiré de: J'apprivoise mon autonomie)