

JEU DES PHRASES À COMPLÉTER

Complète les phrases en utilisant les mots dans le rectangle suivant

poissons foie beurre nerveux
épinards sang intestin croissance
agrumes oranges

1. La vitamine C est contenue dans les _____ et les pamplemousses, c'est-à-dire dans tous les _____.
2. La vitamine B est présente dans les viandes et les _____ et elle agit sur l'équilibre _____.
3. Présente dans le _____, le lait et le beurre, la vitamine A favorise la _____ des organes.
4. La vitamine D aide _____ à absorber le calcium et elle est contenue dans le _____, le lait et l'huile de poisson.
5. Les _____ contiennent de la vitamine K. Cette vitamine aide le _____ à se coaguler.

Annexe 3

Rallye pas à pas sur l'alimentation

En utilisant la grille de la page suivante, utilisez les consignes suivantes pour trouver la solution du rallye. Au fur et à mesure de l'exercice, les apprenants doivent rayer les mots de la grille. À la fin, il restera un message important concernant la santé.

1. Éliminez tous les noms de fruits.
2. Dans les rangées 9,10 et 14, enlevez les desserts qui contiennent beaucoup de calories.
3. Dans les rangées 5, 9 et 11, enlevez les produits laitiers.
4. Éliminez dans les colonnes A et D, les mots qui commencent par EP.
5. Dans les rangées 3, 7 et 13, enlevez les céréales à grains entiers.
6. Dans les rangées 1, 7 et 10, enlevez les légumes verts riches en fer.
7. Dans les colonnes B et E, enlevez les substituts de la viande.
8. Dans les colonnes A et C₁ enlevez les aliments soit trop gras, soit trop salés, à éviter.
9. Enlevez tous les synonymes de manger.
10. Dans les rangées 6 et 15, enlevez les abats qui sont des substituts de la viande.
11. Dans les colonnes A, C et E, enlevez les expressions qui représentent des groupes alimentaires.
12. Dans la rangée 7, enlevez une façon de manger qui n'est pas recommandée.
13. Dans les rangées 3,7,8 et 14, éliminez les mots de 4 lettres.
14. Éliminez toutes les pâtes alimentaires.
15. Dans les colonnes B et D, enlevez les mots qui représentent des éléments nutritifs contenus dans les aliments.
16. Dans les colonnes B et E, enlevez les viandes maigres.
17. Dans les colonnes A et C, enlevez les aliments qui contiennent des calories vides.
18. Dans la colonne C, enlevez deux mots qui n'ont aucun rapport avec l'alimentation.

Réponse : La santé est la plus grande richesse que nous possédons

Rallye PAS À PAS SUR L'ALIMENTATION

	A	B	C	D	E
1	LA	ASPERGES	KIWI	ÉPAULE	POISSON
2	ÉPI	ŒUF	CHIPS	GRIGNOTER	PRODUITS LAI TIERS
3	FAIM	SANTÉ	MACARONI	SON	DINDE
4	ORANGE	LIPIDES	COLLATION-NER	VITAMINES	POIRE
5	BACON	LAIT	CHARCUTERIE	EST	CREVETTES
6	CHOCOLAT	POULET	CŒUR	SPAGHETTI	PORC
7	VITE	BROCOLI	POMME	GRAS	BLÉ
8	FORT	LA	PAIN ET CÉRÉALES	PÊCHE	SAIN
9	YOGOURT	BEIGNES GLACÉS	BOUFFER	ÉPONGE	FROMAGE
10	FRUITS ET LÉGUMES	TOFU	PLUS	GÂTEAU	ÉPINARDS
11	NOUILLES	FRAISE	BAIN	CREME GLACÉE	ANANAS
12	GRANDE	GLUCIDES	BONBONS	PROTÉINES	RICHESSSE
13	GRUAU	QUE	DOUCHE	CERISE	NOUS
14	SODA	RAISINS	FRITES	TARTE	LAIT
15	ÉPINARDS	LASAGNE	PAMPLE- MOUSSE	FOIE	POSSÉDONS

Annexe 4

Quel est votre indicateur de stress?

Vous arrive-t-il souvent :

Oui Non

- | | | |
|--|--|--|
| 1. De négliger votre alimentation? | | |
| 2. D'essayer de tout faire vous-même? | | |
| 3. De perdre contrôle facilement? | | |
| 4. De fixer des buts irréalistes? | | |
| 5. De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres? | | |
| 6. D'être impoli(e)? | | |
| 7. De faire des « montagnes » avec des riens? | | |
| 8. D'attendre que les autres agissent à votre place? | | |
| 9. D'avoir de la difficulté à prendre des décisions? | | |
| 10. De déplorer votre manque d'organisation? | | |
| 11. D'éviter les gens qui ne partagent pas vos idées? | | |
| 12. De tout garder au-dedans de vous? | | |
| 13. De négliger de l'exercice physique? | | |
| 14. D'entretenir peu de relations capables de vous supporter? | | |
| 15. D'utiliser des somnifères ou des tranquillisants sans ordonnances? | | |
| 16. De ne pas vous reposer suffisamment? | | |
| 17. De vous fâcher lorsqu'on vous fait attendre? | | |
| 18. De ne pas vous occuper de vos symptômes de stress? | | |
| 19. De remettre les choses à plus tard? | | |
| 20. De penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses? | | |
| 21. De ne pas trouver de temps pour relaxer dans une journée? | | |
| 22. De potiner? | | |
| 23. De courir toute la journée | | |
| 24. De passer beaucoup de temps à vous plaindre du passé? | | |
| 25. D'être incapable de vous isoler du bruit et de la foule? | | |

Donnez vous 1 point pour chaque OUI et
0 point pour chaque NON

Résultat total :

Oui	Non

Quel est votre indicateur de stress?

Ce que votre résultat signifie?

1 à 6:

Il y a peu de tracasseries dans votre vie. Assurez-vous, cependant qu'en essayant à tout prix d'éviter les problèmes, vous ne ratez pas l'occasion de relever de nouveaux défis.

7 à 13:

Vous exercerez sur votre vie un contrôle raisonnable. Occupez-vous de vos choix et habitudes qui pourraient vous causer un stress inutile.

14 à 20 :

Vous vous approchez de la zone dangereuse. Vous pourriez présenter des symptômes liés au stress et vos relations pourraient être tendues. Réfléchissez bien aux choix que vous avez faits et réservez-vous chaque jour des pauses pour relaxer.

+ de 20 :

Urgence! Arrêtez-vous dès maintenant, réexaminez votre mode de vie, changez vos habitudes et faites attention à votre alimentation, faites de l'exercice et pratiquez la relaxation.

Annexe 5

Mots coupés (niveau débutant)

Assemblez convenablement les lettres de deux ou plusieurs cases afin de former le nom de 13 aliments bons pour la santé. Chaque case ne doit servir qu'une seule fois.

BRO	MUF	CÉ	PER	MA	DE
CON	ROT	FRAM	TI	LET	LI
LAI	CLÉ	COM	AN	TUE	FIN
POU	TO	CO	RÉA	TE	BOI
VI	AS	GOURT	BR	GE	LE
MEN	YO	CA	SE	NE	TE

Mots coupés (niveau avancé)

Assemblez convenablement les lettres de deux ou plusieurs cases afin de former le nom de 13 aliments bons pour la santé. Chaque case ne doit servir qu'une seule fois.

BR	VI	ANE	ACH	OLI	IDE
GUM	INA	EA	IN	ES	BAN
SS	FRU	FF	OU	ON	RT
IE	POI	AN	LE	AR	FR
AGE	YOG	OM	EP	ITS	DE
CER	RDS	LES	OC	MU	FO