

# 6

## Jeu de l'oie – Questions/Réponses

### 6.1 Questions

#### Harry le radis (recyclage/environnement)



|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>question petit</b></p> <p><b>Harry</b></p> <p>Le recyclage est bon pour la planète.<br/>Vrai ou Faux ?</p> |  <p><b>question petit</b></p> <p><b>Harry</b></p> <p>Comment s'appelle l'endroit où l'on plante des fruits et des légumes ?</p> |  <p><b>question petit</b></p> <p><b>Harry</b></p> <p>A quoi sert le compost ?</p> |  <p><b>question petit</b></p> <p><b>Harry</b></p> <p>Est-il préférable d'emballer tes tartines dans du papier aluminium ou dans une boîte à tartines ?</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>question grand</b></p> <p><b>Harry</b></p> <p>Trouve l'intrus : les boîtes de conserves sont recyclées pour créer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• certaines parties métalliques d'une voiture ;</li> <li>• des cadres de vélos ;</li> <li>• rien du tout, les boîtes de conserves ne se recyclent pas.</li> </ul> |  <p><b>question grand</b></p> <p><b>Harry</b></p> <p>Je suis très en vogue actuellement, je suis la boîte à déjeuner des travailleurs japonais.<br/>Qui suis-je ?</p> |  <p><b>question grand</b></p> <p><b>Harry</b></p> <p>A quoi sert le compost ?</p> |  <p><b>question grand</b></p> <p><b>Harry</b></p> <p>Est-il préférable d'emballer tes tartines dans du papier aluminium ou dans une boîte à tartines ?</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Jonas l'ananas (différents repas)

→ Petits

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Jonas</b></p> <p>Quel aliment doit rester occasionnel pour un bon petit déjeuner ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pain ;</li> <li>• Les fruits ;</li> <li>• Le lait ;</li> <li>• Le chocolat.</li> </ul> |  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Jonas</b></p> <p>Trouve l'intrus.<br/>La collation de 10 heures :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ça me donne un coup de boost jusqu'au repas de midi ;</li> <li>• c'est l'occasion de manger des bonbons ;</li> <li>• c'est un complément au petit déjeuner.</li> </ul> |  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Jonas</b></p> <p>Trouve l'intrus. Si je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• j'importe avec moi une petite boîte de céréales et un fruit ;</li> <li>• j'importe une tartine que je mangerai sur le chemin, ou en arrivant à l'école ;</li> <li>• ça n'est pas grave, le petit déjeuner n'est pas important.</li> </ul> |  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Jonas</b></p> <p>Cite deux exemples de bonnes collations.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

→ Grands

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Jonas</b></p> <p>Cite deux exemples de bonnes collations.</p> |  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Jonas</b></p> <p>Pour que ton alimentation soit équilibrée, tu dois :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• manger seulement ce que tu aimes ;</li> <li>• acheter des aliments de marques différentes ;</li> <li>• manger des aliments provenant de chacune des familles alimentaires.</li> </ul> |  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Jonas</b></p> <p>Quelle est la différence entre la collation et le grignotage ?</p> |  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Jonas</b></p> <p>Trouve l'intrus. Si je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• j'importe avec moi une petite boîte de céréales et un fruit ;</li> <li>• j'importe une tartine que je mangerai sur le chemin, ou en arrivant à l'école ;</li> <li>• ça n'est pas grave, le petit déjeuner n'est pas important.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Gaston le potiron (extras)

### → Petits

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Question petit</b><br><b>Gaston</b><br>Je suis très sucré.<br>J'ai des couleurs et des goûts différents. On me suce ou on me croque. Les enfants m'apprécient beaucoup.<br>Que suis-je? | <br><b>Question petit</b><br><b>Gaston</b><br>Quelle est la meilleure boisson pour la santé? <ul style="list-style-type: none"><li>• Une limonade;</li><li>• De l'eau;</li><li>• Du café.</li></ul> | <br><b>Question petit</b><br><b>Gaston</b><br>Est-ce qu'un pain au chocolat est meilleur pour la santé qu'une tartine au choco? | <br><b>Question petit</b><br><b>Gaston</b><br>Les sucreries sont indispensables à un bon équilibre alimentaire.<br>Vrai ou faux? |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### → Grands

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Question grand</b><br><b>Gaston</b><br>Boire une canette de limonade équivaut à manger 8 morceaux de sucre.<br>Vrai ou Faux? | <br><b>Question grand</b><br><b>Gaston</b><br>L'un des groupes de la pyramide alimentaire nous apporte beaucoup d'énergie mais très peu ou pas de bonnes choses pour la santé. Lequel? | <br><b>Question grand</b><br><b>Gaston</b><br>Avec quelle céréale prépare-t-on du pop-corn? | <br><b>Question grand</b><br><b>Gaston</b><br>Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamines? <ul style="list-style-type: none"><li>• Le poisson;</li><li>• Les légumes;</li><li>• Les bonbons;</li><li>• Les pâtes.</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Victoire la poire (fruits et légumes)

→ Petits

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Victoire</b></p> <p>J'ai la forme d'un croissant.<br/>Je pousse sous le soleil.<br/>Je suis jaune et avec le temps, je deviens brune. Je suis un fruit.<br/>Qui suis-je ?</p> |  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Victoire</b></p> <p>Où poussent les carottes ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dans la terre ;</li> <li>• sur un arbre ;</li> <li>• sur une plante à petits pois.</li> </ul> |  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Victoire</b></p> <p>Je suis ronde, verte (parfois jaune ou rouge).<br/>Je croque sous la dent et je suis riche en vitamines.<br/>Je suis un fruit.<br/>Qui suis-je ?</p> |  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Victoire</b></p> <p>Cite 2 légumes dont le nom commence par la lettre « C ».</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

→ Grands

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Victoire</b></p> <p>Cite deux légumes et deux fruits de saison.</p> |  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Victoire</b></p> <p>Trouve l'intrus. Les fruits et légumes de saison :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sont moins chers ;</li> <li>• ont plus de goût ;</li> <li>• sont riches en antioxydant</li> </ul> <p>gorgés de vitamines, quand ils viennent de loin, grâce au trajet en camion.</p> |  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Victoire</b></p> <p>Je suis un légume, je viens de très loin. Je suis de couleur verte et de forme ovale. Je suis aussi un métier. Qui suis-je ?</p> |  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Victoire</b></p> <p>Mon premier se trouve sur la table à côté du poivre, il est de couleur blanc. Mon deuxième est le masculin de « la ». Mon troisième est un féculent souvent dégusté en chine. Mon tout est un légume. Qui suis-je ?</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Mariette la courgette (hygiène alimentaire)

→ Petits



question petit

**Mariette**

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?



question petit

**Mariette**

Pourquoi les grands chefs portent-ils une toque ?

- pour éviter de perdre leurs cheveux dans les plats ;
- pour montrer qu'ils sont les chefs ;
- pour le plaisir.



question petit

**Mariette**

Cite 2 règles d'or d'une bonne hygiène alimentaire pour cuisiner.



question petit

**Mariette**

Cite les différentes étapes d'un lavage de mains.

→ Grands



question grand

**Mariette**

Cite les différentes étapes d'un lavage de mains.



question grand

**Mariette**

Cite 4 règles d'or d'une bonne hygiène alimentaire pour cuisiner.



question grand

**Mariette**

Pourquoi les grands chefs portent-ils une toque ?

- pour éviter de perdre leurs cheveux dans les plats ;
- pour montrer qu'ils sont les chefs ;
- pour le plaisir.



question grand

**Mariette**

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?

## Romane la banane (activité physique)

### → Petits

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Romane</b></p> <p>Un enfant doit bouger pour se dépenser et se sentir bien. Vrai ou faux ?</p> |  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Romane</b></p> <p>Si je vais à l'école à pied, est-ce de l'activité physique ?</p> |  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Romane</b></p> <p>Quelles sont les activités physiques qui te permettent de te dépenser ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les jeux cartes ;</li> <li>• la marelle ;</li> <li>• « pierre/papier/ciseau » ;</li> <li>• « touche-touche » ;</li> <li>• le football ;</li> <li>• un dessin animé.</li> </ul> |  <p><b>Question petit</b></p> <p><b>Romane</b></p> <p>Trouve l'intrus.<br/>Faire de l'activité physique :<br/>• c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps ;<br/>• ça me permet de me relaxer ;<br/>• ça ne sert à rien, ça fatigue.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### → Grands

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Romane</b></p> <p>Cite deux bénéfices de l'activité physique.</p> |  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Romane</b></p> <p>Combien de temps un enfant doit-il bouger par jour pour se sentir bien ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le temps de la récréation (10 minutes) ;</li> <li>• pas besoin de bouger, ça fatigue ;</li> <li>• une heure minimum.</li> </ul> |  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Romane</b></p> <p>Trouve l'intrus.<br/>Faire de l'activité physique :<br/>• c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps ;<br/>• ça me permet de me relaxer ;<br/>• ça ne sert à rien, ça fatigue.</p> |  <p><b>Question grand</b></p> <p><b>Romane</b></p> <p>Si je vais à l'école à pied, est-ce de l'activité physique ?</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Thérèse la fraise (Divers)

### → Petits

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Question petit</b><br><b>Thérèse</b><br>Je fais partie de la famille des viandes et dérivés.<br>Je suis pondu par la poule.<br>Il faut me déplacer avec précaution sinon je casse.<br>Qui suis-je? | <br><b>Question petit</b><br><b>Thérèse</b><br>Que trouve-t-on dans les fishsticks ? <ul style="list-style-type: none"><li>• De la viande ;</li><li>• Des légumes ;</li><li>• Du poisson.</li></ul> | <br><b>Question petit</b><br><b>Thérèse</b><br>Je viens de la vache.<br>Je suis liquide et de couleur blanche.<br>Qui suis-je ? | <br><b>Question petit</b><br><b>Thérèse</b><br>Cite 4 ingrédients que tu peux mettre sur une pizza. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### → Grands

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Question grand</b><br><b>Thérèse</b><br>Cite deux aliments qui peuvent remplacer la viande dans ton assiette. | <br><b>Question grand</b><br><b>Thérèse</b><br>Lequel de ces aliments ne fait pas partie de la famille des féculents ? <ul style="list-style-type: none"><li>• La baguette ;</li><li>• Les frites ;</li><li>• Les pommes de terre ;</li><li>• Les pâtes.</li></ul> | <br><b>Question grand</b><br><b>Thérèse</b><br>Cite un fruit et une céréale à partir duquel/de laquelle on peut fabriquer de l'huile ? | <br><b>Question grand</b><br><b>Thérèse</b><br>Je fais partie de la famille des légumineuses, je suis tantôt verte, tantôt couleur corail, j'ai la taille d'un petit pois. Qui suis-je ? |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6.2 Réponses

### Harry le radis (recyclage/environnement)

Le recyclage est bon pour la planète. Vrai ou Faux?

→ Vrai. Le recyclage permet de limiter les pollutions, d'éviter le gaspillage et d'économiser les ressources naturelles.

Comment s'appelle l'endroit où l'on plante des fruits et des légumes?

→ Un potager.

A quoi sert le compost?

→ Le compost consiste à transformer les déchets organiques (épluchures de fruits et de légumes, coquilles d'œufs écrasés, feuilles, branches...) en terre.

Est-il préférable d'emballer tes tartines dans du papier aluminium ou dans une boîte à tartines?

→ Il est préférable d'emballer tes tartines dans une boîte à tartines, c'est plus écologique. Le papier aluminium ne se recycle pas car il est beaucoup trop fin.

Trouve l'intrus : les boîtes de conserves sont recyclées pour créer :

- certaines parties métalliques d'une voiture ;
- des cadres de vélos ;
- ✗ rien du tout, les boîtes de conserves ne se recyclent pas.

Je suis très en vogue actuellement, je suis la boîte à déjeuner des travailleurs japonais. Qui suis-je?

→ Le bento

### Jonas l'ananas (différents repas)

Quel aliment doit rester occasionnel pour un bon petit déjeuner?

- Le pain
- Les fruits
- Le lait
- ✗ Le chocolat

Trouve l'intrus. La collation de 10 heures :

- ça me donne un coup de boost jusqu'au repas de midi ;
- ✗ c'est l'occasion de manger des bonbons ;
- c'est un complément au petit déjeuner.

Trouve l'intrus. Si je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner :

- j'emporte avec moi une petite boîte de céréales et un fruit ;
- j'emporte une tartine que je mangerai sur le chemin, ou en arrivant à l'école ;
- ✗ ça n'est pas grave, le petit déjeuner n'est pas important.

Cite deux exemples de bonnes collations.

→ Un yaourt nature ou aux fruits, une tartine au fromage, une salade de fruits, des fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...)...

Pour que ton alimentation soit équilibrée, tu dois :

- manger seulement ce que tu aimes ;
- acheter des aliments de marques différentes ;
- ✗ manger des aliments provenant de chacune des familles alimentaires.

Quelle est la différence entre la collation et le grignotage ?

→ La collation est un « mini-repas » qui permet de compléter les repas principaux. Elle donne un « coup de booste » pour tenir jusqu'au repas de midi sans subir de « coup de pompe » en fin de matinée. Elle complète ainsi le petit déjeuner. Elle ne doit pas être trop copieuse pour ne pas couper l'appétit au repas suivant. La collation ne doit pas être confondue avec le grignotage, qui consiste à manger n'importe quoi à n'importe quel moment de la journée, et qui souvent, conduit à ne plus manger convenablement au repas suivant.

## Gaston le potiron (extras)

Je suis très sucré. J'ai des couleurs et des goûts différents. On me suce ou on me croque. Les enfants m'apprécient beaucoup. Que suis-je ?

→ Le bonbon

Quelle est la meilleure boisson pour la santé ?

- Une limonade
- ✗ De l'eau
- Du café

Est-ce qu'un pain au chocolat est meilleur pour la santé qu'une tartine au choco ?

→ Non. Le pain qui contient le chocolat est beaucoup plus gras qu'une tartine sur laquelle on met le choco.

Les sucreries sont indispensables à un bon équilibre alimentaire. Vrai ou faux ?

→ Faux. Elles font partie des extras et ne sont donc pas indispensables dans une alimentation saine et équilibrée. Cependant, les sucreries sont souvent source de plaisir, il ne faut donc pas les supprimer totalement.

Boire une canette de limonade équivaut à manger 8 morceaux de sucre. Vrai ou Faux ?

→ Vrai. C'est pourquoi il est conseillé d'en consommer de manière occasionnelle. L'eau reste la seule boisson indispensable pour la santé.

L'un des groupes de la pyramide alimentaire nous apporte beaucoup d'énergie mais très peu ou pas de bonnes choses pour la santé. Lequel ?

→ Les extras.

Avec quelle céréale prépare-t-on du pop-corn ?

→ Le maïs

Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamines ?

- Le poisson
- Les légumes
- ✗ Les bonbons
- Les pâtes

## Victoire la poire (fruits et légumes)

J'ai la forme d'un croissant. Je pousse sous le soleil. Je suis jaune et avec le temps, je deviens brune. Je suis un fruit. Qui suis-je ?

→ La banane

Où poussent les carottes ?

- ✗ dans la terre
- sur un arbre
- sur une plante à petits pois

Je suis ronde, verte (parfois jaune ou rouge). Je croque sous la dent et je suis riche en vitamines. Je suis un fruit. Qui suis-je ?

→ La pomme

Cite 2 légumes dont le nom commence par la lettre « C ».

→ La carotte, le concombre, la courgette, le chou...

Cite deux légumes et deux fruits de saison.

→ En fonction de la saison, voir calendrier des fruits et légumes de saison « Du punch dans ta boîte à lunch ».

Trouve l'intrus. Les fruit et légumes de saison :

- sont moins chers ;
- ont plus de goût ;
- ✗ sont riches en antioxydant gorgés de vitamines, quand ils viennent de loin, grâce au trajet en camion.

Je suis un légume, je viens de très loin. Je suis de couleur verte et de forme ovale. Je suis aussi un métier. Qui suis-je ?

→ L'avocat

Mon premier se trouve sur la table à côté du poivre, il est de couleur blanc. Mon deuxième est le masculin de « la ». Mon troisième est un féculent souvent dégusté en chine. Mon tout est un légume. Qui suis-je ?

→ SEL – LE – RIZ... Le céleri

## Mariette la courgette (hygiène alimentaire)

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?

→ Pour éliminer un maximum de microbes.

Pourquoi les grands chefs portent-ils une toque ?

- ✗ pour éviter de perdre leurs cheveux dans les plats
- pour montrer qu'ils sont les chefs
- pour le plaisir

Cite 2 ou 4 règles d'or d'une bonne hygiène alimentaire pour cuisiner.

→ se laver les mains, laver les fruits et les légumes avant de les utiliser, laver la surface sur laquelle on travaille, couper les aliments sur une planche et pas sur la table, ne pas jeter inutilement...

Cite les différentes étapes d'un lavage de mains.

- 1) Mouiller les mains
- 2) Mettre du savon liquide
- 3) Mousse, frotter 20 secondes, en n'oubliant pas de laver entre les doigts et le dessus des mains
- 4) Rincer 10 secondes
- 5) Sécher les mains
- 6) Fermer le robinet.

## Romane la banane (activité physique)

Un enfant doit bouger pour se dépenser et se sentir bien. Vrai ou faux?

→ Vrai. L'activité physique permet de se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête.

Si je vais à l'école à pied, est-ce de l'activité physique?

→ Oui, c'est bien de l'activité physique. L'idéal est de pratiquer une heure d'activité physique chaque jour (que ça soit à la récréation, lors des activités parascolaires, en cours d'éducation physique, en classe...

Quelles sont les activités physiques qui te permettent de te dépenser?

- les jeux de cartes
- ✗ la marelle
- « pierre/papier/ciseau »
- ✗ « touche-touche »
- ✗ le football
- un dessin animé

Trouve l'intrus. Faire de l'activité physique :

- c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps
- ça me permet de me relaxer
- ✗ ça ne sert à rien, ça fatigue

Cite deux bénéfices de l'activité physique.

→ Assurer la croissance et le développement du corps, améliorer la condition physique, se détendre, renforcer les os, les muscles...

Combien de temps un enfant doit-il bouger par jour pour se sentir bien?

- le temps de la récréation (10 minutes)
- pas besoin de bouger, ça fatigue.
- ✗ une heure minimum.

Trouve l'intrus. Faire de l'activité physique :

- c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps
- ça me permet de me relaxer
- ✗ ça ne sert à rien, ça fatigue

## Thérèse la fraise (divers)

Je fais partie de la famille des viandes et dérivés. Je suis pondu par la poule. Il faut me déplacer avec précaution sinon je casse. Qui suis-je ?

→ L'œuf.

Que trouve-t-on dans les fishsticks ?

- De la viande
- Des légumes
- ✗ Du poisson

Je viens de la vache. Je suis liquide et de couleur blanche. Qui suis-je ?

→ Le lait.

Cite 4 ingrédients que tu peux mettre sur une pizza.

→ Tomates, fromage, jambon, poivrons, artichauts, olive, épinards, fruits de mer, fromage, ail, épices...

Cite deux aliments qui peuvent remplacer la viande dans ton assiette.

→ Le poisson, les œufs, des lentilles avec du riz, du couscous...

Lequel de ces aliments ne fait pas partie de la famille des féculents ?

- La baguette
- ✗ Les frites
- Les pommes de terre
- Les pâtes

Cite un fruit et une céréale à partir duquel/de laquelle on peut fabriquer de l'huile ?

→ Les olives, les noix, les arachides, le maïs, le soja...

Je fais partie de la famille des légumineuses, je suis tantôt verte, tantôt couleur corail, j'ai la taille d'un petit pois. Qui suis-je ?

→ La lentille.

### 6.3 Défis



#### Défis

Dancez pendant une minute.

#### Défis

Etirez-vous comme un chat (genoux au sol, mains au sol le plus loin possible des genoux)

#### Défis

Tête-épaule et genou-pied.

#### Défis

Faites deux cercles concentriques et tournez chacun dans un sens différent

#### Défis

Genoux pliés, sautez le plus haut possible (5 fois).

#### Défis

Vous avez 5 secondes pour changer de place. Maintenant !

#### Défis

Par 2, tournez en rond, bras dessus-bras dessous.

#### Défis

Faites une « Ola ».

#### Défis

Par 2, dos à dos, assis. Se relever ensemble sans tomber.

#### Défis

Faites 10 ronds avec votre tête, vos pieds et vos mains.