

Mangez au moins
5 fruits et légumes
par jour

Lait et produits laitiers
PRIVILÉGIEZ les produits «nature»,
les plus riches en calcium,
les moins gras et les moins sucrés
comme le lait, le yaourt,
le fromage blanc...

Pratiquez
au moins 1 h d'activité physique
par jour d'intensité
modérée à élevée

YAOURT
NATURE

YAOURT
NATURE

YAOURT
NATURE

YAOURT
NATURE

NOM ET
PRÉNOM

CLASSE



MOTS FLÉCHÉS

LES FRUITS ET LÉGUMES MÉCONNUS

Un arbre fruitier est un arbre planté spécialement pour ses fruits comestibles. **Un fruit résulte du développement de l'ovaire mûr issu d'une fleur fécondée, contenant une ou plusieurs graines.**



CONSIGNE

Retrouve le nom des arbres ou plantes qui donnent ces excellents fruits.

UN PEU DE RANGEMENT

LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

Les laits de vache, de chèvre ou de brebis sont à la base de nombreux produits transformés : lait embouteillé, yaourt, fromage blanc, fromages affinés. **Mais sais-tu comment cela se fabrique ?**



CONSIGNE

Remets dans l'ordre ces images de la fabrication d'une pâte pressée cuite comme le Comté, l'Abondance ou le Beaufort (des AOP). Numérote les étapes de 1 à 7.

LE BON LOGO

LES SIQO ! KÉZAKO ?

Les SIQO sont les Signes d'Identification de la Qualité et de l'Origine. Ils témoignent de la richesse du patrimoine alimentaire français. **C'est une garantie officielle pour les consommateurs.**



CONSIGNE

Associe un logo à sa définition en les reliant par un trait.

C'EST UN SIGNE EUROPÉEN QUI DÉSIGNE UN PRODUIT DONT TOUTES LES ÉTAPES DE FABRICATION SONT RÉALISÉES DANS UNE MÊME ZONE GÉOGRAPHIQUE. CES FACTEURS NATURELS ET HUMAINS SPÉCIFIQUES CONFÈRENT AU PRODUIT SES CARACTÉRISTIQUES.



C'EST UN SIGNE EUROPÉEN QUI DÉSIGNE UN PRODUIT DONT AU MOINS UNE ÉTAPE DE FABRICATION (PRODUCTION, TRANSFORMATION ET ÉLABORATION) EST RÉALISÉE DANS UNE ZONE GÉOGRAPHIQUE DÉFINIE.



C'EST UN SIGNE EUROPÉEN QUI GARANTIT UN MODE DE PRODUCTION ET DE TRANSFORMATION RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT ET DU BIEN-ÊTRE ANIMAL. IL EXISTE AUSSI UN LOGO FRANÇAIS.



C'EST UN SIGNE FRANÇAIS QUI DÉSIGNE DES PRODUITS QUI, PAR LEURS CONDITIONS DE PRODUCTION OU DE FABRICATION, ONT UN NIVEAU DE QUALITÉ SUPÉRIEURE PAR RAPPORT AUX AUTRES PRODUITS COURANTS SIMILAIRES.



LE BON MOT

NUTRITION



CONSIGNE

Complète les phrases avec les mots suivants : **UNE HEURE - TOUT - EAU - JOURS - FRUITS ET LÉGUMES - PRODUITS LAITIERS - CHOISIR - BOUGER**

Manger, on le fait tous les Pour être en forme, bien réfléchir, il est important de ce que l'on met dans notre assiette ! Le bon choix, c'est simple : un peu de, le plein de, quelques et, à volonté, de l'....., la boisson indispensable. C'est aussi au moins par jour.

LE PASS PRIO AU SELF

Pour gagner le ticket « prio au self », donne-nous ton truc « anti-gaspi » alimentaire :

