



# **UN POIDS ÉQUILIBRÉ, C'EST PLUS DE LIBERTÉ**

Ministère chargé de la Santé

Direction de la Santé

Réédition financée par l'EPAP  
Août 2004

**Le Goûter,  
un vrai petit repas!**



**ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES**

**Livret  
de jeux**



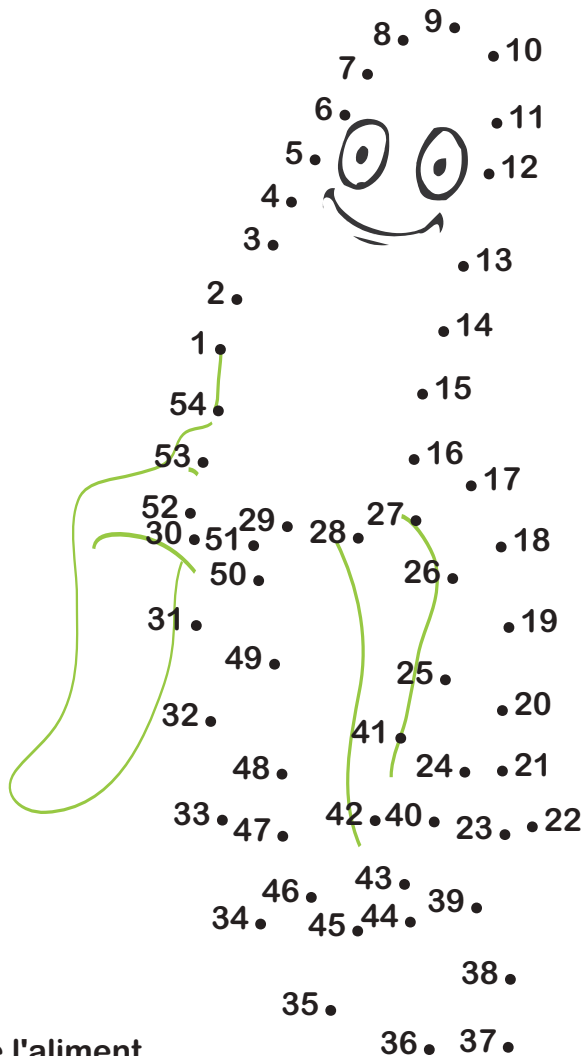
Ministère chargé de la Santé  
Direction de la Santé  
Programme Vie Saine et Poids Santé

*En attendant le prochain repas,  
j'ai besoin d'un goûter  
composé d'aliments "tonus" :  
lait, fruit, pain, fromage...*





# Relie les points de 1 à 54



• Écris le nom de l'aliment dans la case :



# Charades

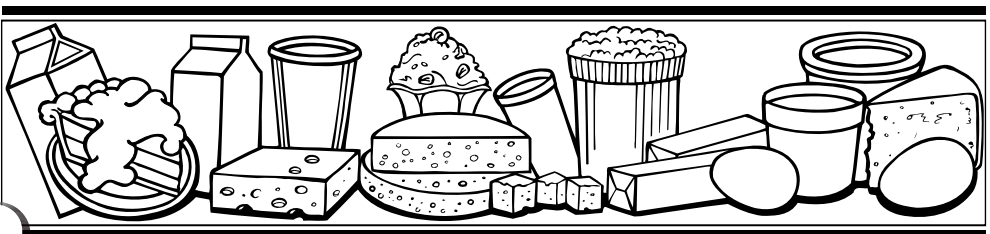
Ecris le mot à trouver dans la case.

- . Mon premier n'est pas froid
- . Mon deuxième est la première syllabe du chant du Coq
- . Mon troisième est une note de musique
- . Mon tout est amer quand il est noir et il est plus apprécié par les enfants quand il est au lait.

Réponse...

- . Mon premier est le bruit que fait le pistolet
- . Mon deuxième est la première syllabe du verbe qui indique que la pluie tombe.
- . Mon troisième se produit lorsque je me savonne
- . Mon tout est un agrume que l'on trouve facilement en Polynésie française.

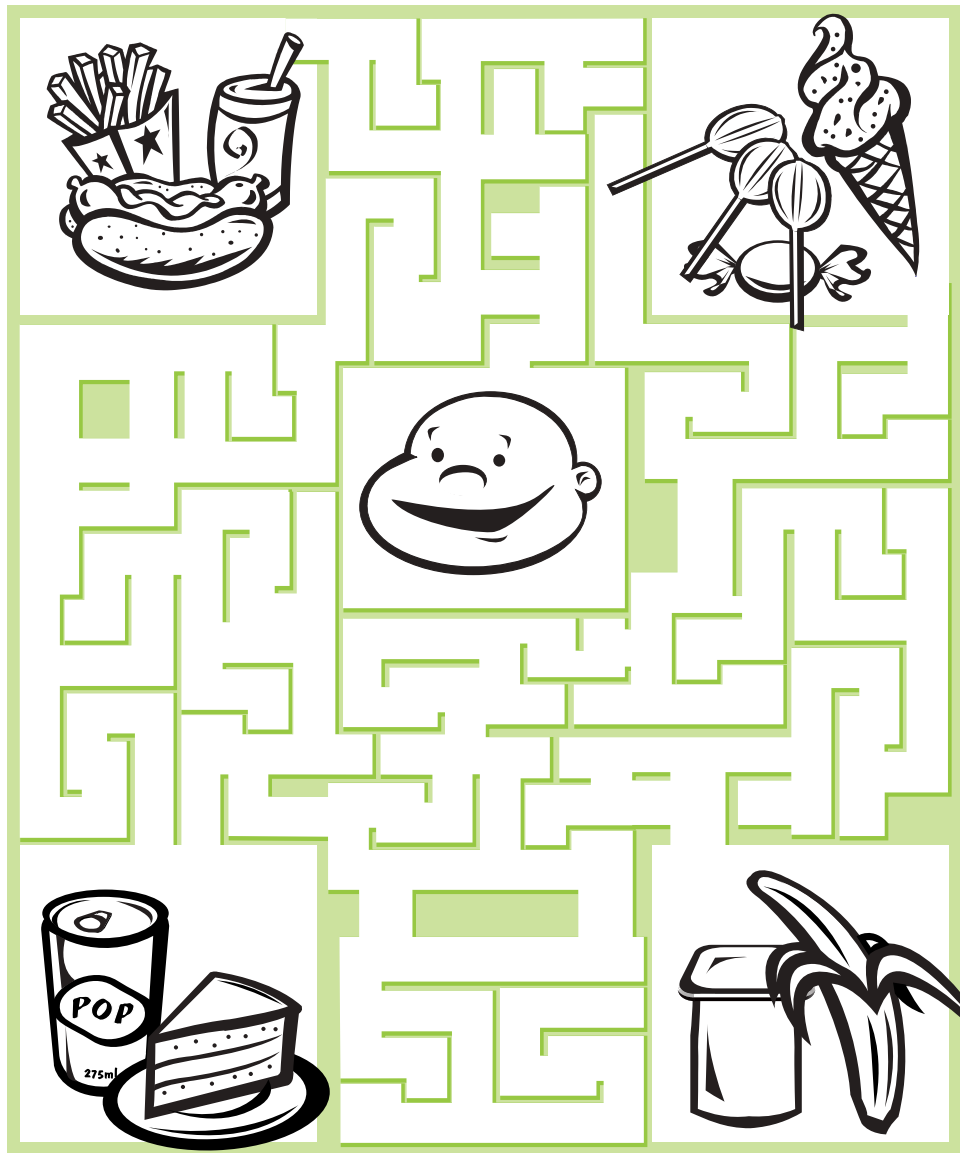
Réponse...





# Le Labyrinthe

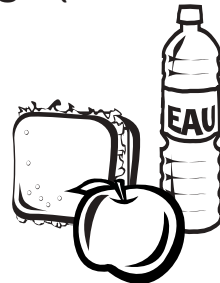
Quel est le chemin qui mène au goûter équilibré ?





# Voici de délicieux goûters, ni trop sucrés, ni trop gras.

- Un casse-croûte au fromage (1/4 de baguette)
- Une pomme
- De l'eau



- Un yaourt
- Deux biscuits petit beurre
- Un verre de jus de fruits



- Des corn flakes + du lait
- Une banane



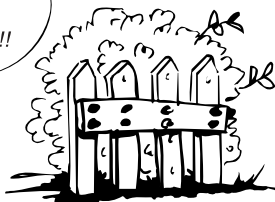
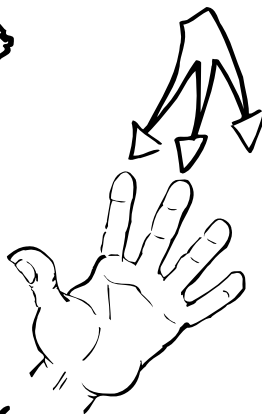
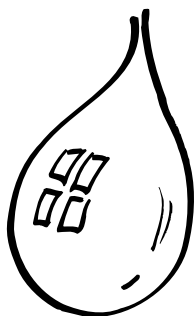
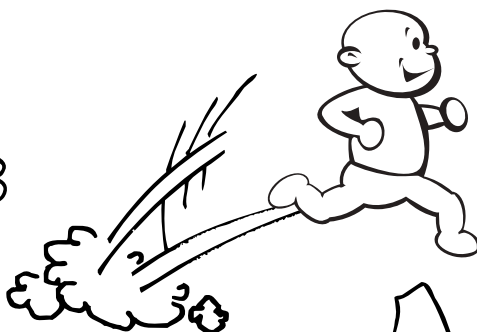
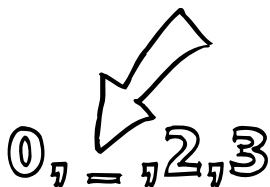
- 2 tranches de pain coco
- Une mangue
- De l'eau





# Rébus

Décode le message et écris-le dans le cadre ci-dessous...





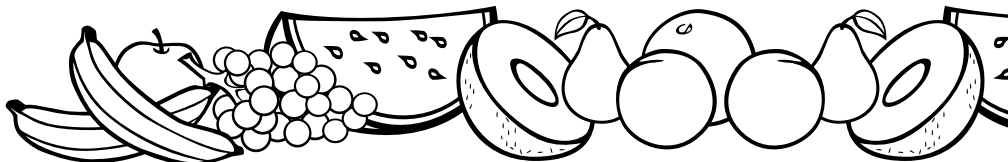
# Dessine ou note tes goûts

Lundi

Mardi

Jeudi

Vendredi



# goûters de la semaine

ardi

Mercredi

dredi

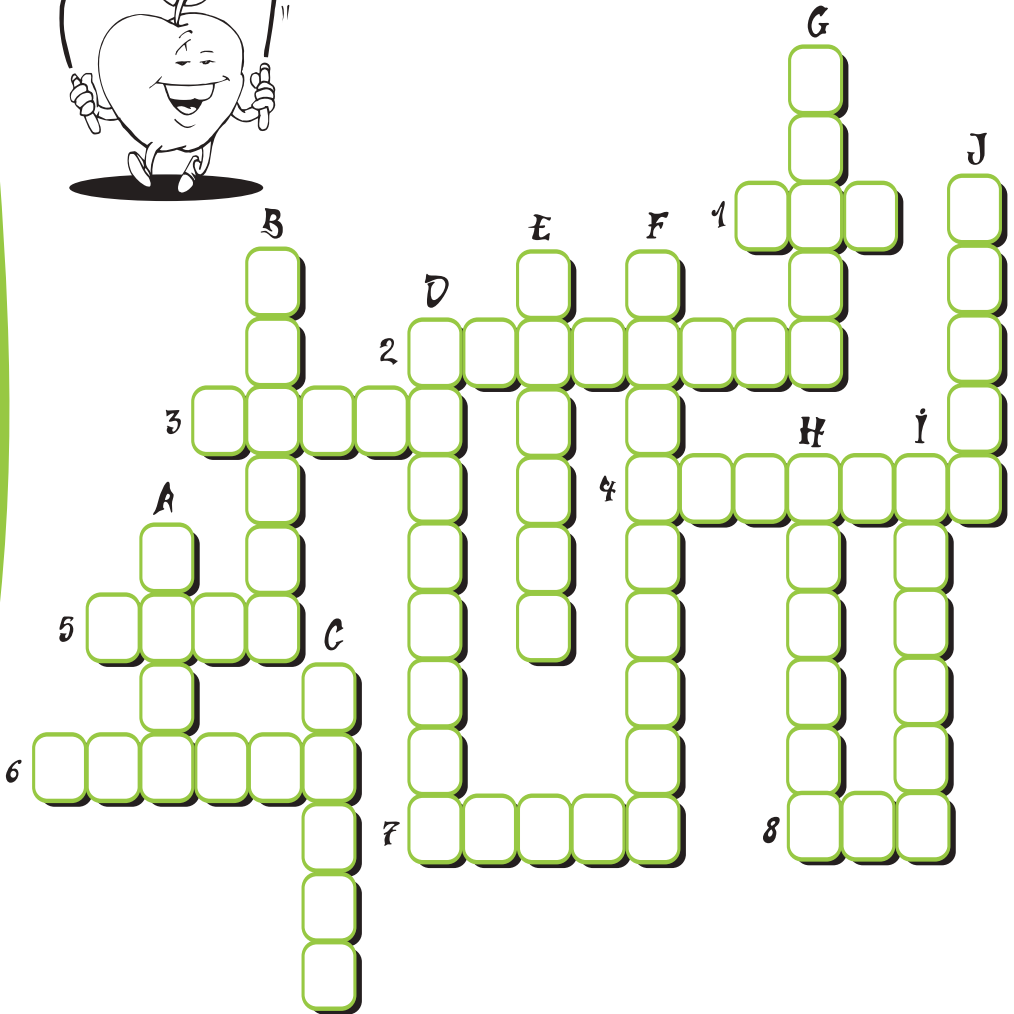
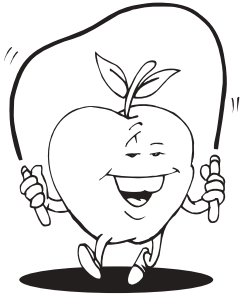
Samedi

Dimanche





# Mots Croisés



Trouve les mots dont les définitions sont ci-dessous et écris-les dans les cases correspondantes.



## HORIZONTALLEMENT

- 1- Liquide obtenu en pressant les fruits.
- 2- Sa matière première est le cacao.
- 3- Cela peut être une gala, une granny smith, une golden, une fuji.
- 4- Cela peut être du roquefort, du gruyère, du camembert.
- 5- Aliment constructeur provenant de la vache.
- 6- Fruit contenant beaucoup de sels minéraux (magnésium, potassium) et ayant pour noms tahitien : Hamoa, Rio, RimaRima.
- 7- Bien être physique, mental et social.
- 8- Notre corps en est constitué à 60%.



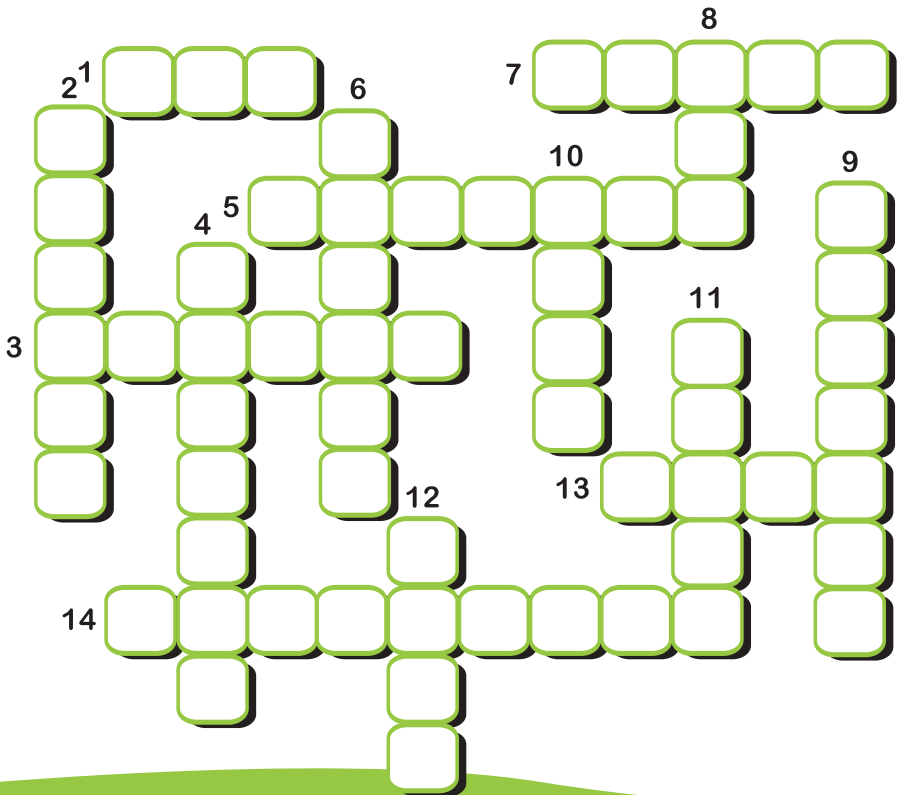
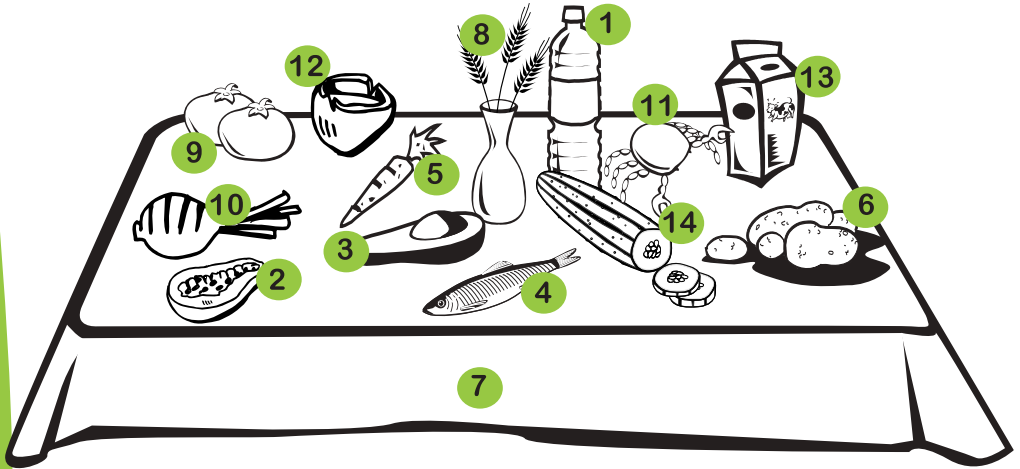
## VERTICALEMENT

- A- Aliment énergétique qui accompagne pratiquement tous nos repas.
- B- Laitage nature, sucré ou aux fruits.
- D- Produits alimentaires tirés des graines de plantes de la famille des graminées (blé, maïs, riz...)
- E- Collation qui se prend entre le déjeuner et le dîner.
- F- Sa composition : fruits cuits + sucre. Sa consommation : étalée sur du pain.
- G- Il fait partie du groupe des aliments protecteurs.
- H- Fruit tropical que l'on peut manger vert ou mûr.
- I- Il peut avoir différents noms : cake, moka, forêt noire.
- J- Fine galette salée ou sucrée d'origine bretonne.



# Mots Croisés

Écris le nom des objets dessinés dans les cases précédées du nombre correspondant.





# Anagrammes

En changeant l'ordre des lettres, retrouve le nom des aliments qui peuvent composer ton goûter.

. PERCE \_\_\_\_\_



. SALIT \_\_\_\_\_



. SAPIN \_\_\_\_\_



. ONAGRE \_\_\_\_\_



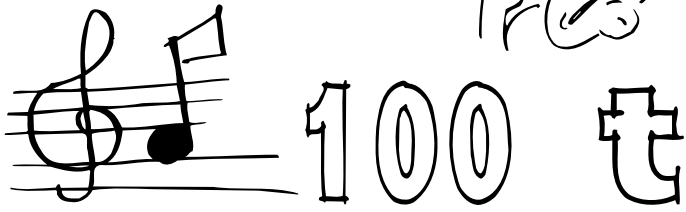
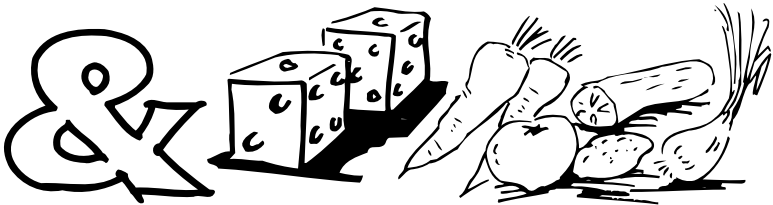
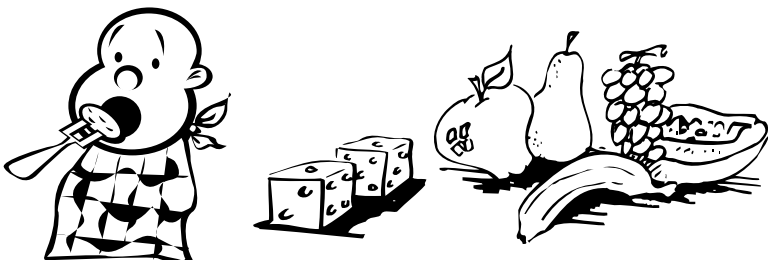
. LACEREES \_\_\_\_\_





# Rébus

Décode le message et écris-le dans la case ci-dessous...





# Recette Junior

## Crêpe gourmande

### Les ingrédients pour 30 crêpes :

- 50 g de farine
- 1 litre de lait demi-écrémé
- 5 oeufs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de sel

### Comment faire ?

- Mélanger progressivement la farine, les oeufs entiers, l'huile, le sel et un peu de lait.
- Incorporer ensuite le restant de lait en remuant avec un fouet pour éviter les grumeaux.
- Laisser reposer 2 heures.
- Ajouter un peu de lait ou d'eau si la pâte est trop épaisse au moment de faire les crêpes.
- Ces crêpes sont excellentes juste légèrement saupoudrées avec une petite cuillère à café de sucre, ou une petite cuillère à café de confiture.

