



Ahhhh!

Hon!



UNE FAIM DE MONSTRE



CAHIER D'ACTIVITÉS POUR L'ÉLÈVE

1^{ER} CYCLE

COU
COU!

Boou!





GLOUP!
GLOUP!

Qu'est-ce qui gargouille ?
Le ventre des **petits monstres**
joueurs de tours, évidemment !
Amuse-toi à déjouer les coquins petits
monstres en trouvant la solution
aux jeux suivants !

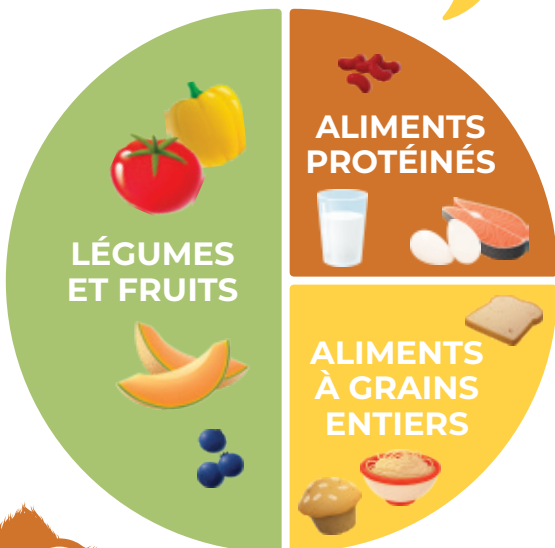


1 MÊLÉ-DÉMÊLÉ

Ah zut ! Les **petits monstres** ont mêlé les
aliments du *Guide alimentaire canadien*.
Peux-tu relier chaque aliment à sa catégorie ?



- Bagel
- Poulet
- Poire
- Arachides
- Bœuf
- Chou-fleur
- Yogourt
- Pita
- Riz brun
- Carotte
- Fromage



RÉSULTATS



2

CODÉ- DÉCODÉ

Saperlipopette! Les *petits monstres* ont transformé les lettres en chiffres! À l'aide du décodeur, décode la phrase codée!

Décodeur

a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	e = 5	f = 6	g = 7
h = 8	i = 9	j = 10	k = 11	l = 12	m = 13	n = 14
o = 15	p = 16	q = 17	r = 18	s = 19	t = 20	u = 21
v = 22	w = 23	x = 24	y = 25	z = 26		

INDICE : Ces aliments doivent composer la moitié de tes repas.

Code

mystérieux :

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
12	5	7	21	13	5	19	5	20	6	18	21	9	20	19						

3

CACHÉ- TROUVÉ

Flûte-de-flûte! Les *petits monstres* se sont amusés à cacher les lettres d'un ingrédient. Suis les étapes pour le retrouver!

ÉTAPE 1 Dans la liste ci-dessous, encerle les aliments qui font partie de la catégorie des aliments à grains entiers.

Cerise	Avoine	Chou-fleur
Pâtes	Brocoli	Poire
Banane	Muffin	Tomate
Pomme	Céréales	Riz

ÉTAPE 2

Dans les cases ci-dessous, inscris les lettres vertes qui se trouvent dans les mots que tu as encerclés.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

ÉTAPE 3

Remets les lettres dans le bon ordre pour trouver le mot caché.

INDICE : Cet ingrédient souvent utilisé en cuisine est fabriqué à partir de diverses céréales, comme le blé ou le riz.

Lequel de ces mots est le bon ?

Viande Farine Cerise

Réponse :

RÉSULTATS

Oh
oh!



LE PARFAIT DES PETITS MONSTRES

Préparation
15 minutes
Rendement
4 parfaits

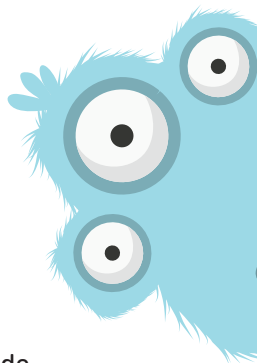


INGRÉDIENTS

- ½ tasse (125 ml) de bleuets surgelés, décongelés
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille à 2 % de M.G.
- ½ tasse (125 ml) de fraises surgelées, décongelées
- 2 c. à soupe (30 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- Cannelle moulue, au goût

PRÉPARATION

- 1 À l'aide d'une fourchette, écrase les fraises.
- 2 Dans quatre petits verres transparents pouvant contenir environ ½ tasse (125 ml), répartis, dans l'ordre :
 - les bleuets,
 - le yogourt,
 - la purée de fraises,
 - les flocons d'avoine.
- 3 Saupoudre de cannelle.



Pour découvrir d'autres recettes amusantes, demande à tes parents de visiter le site Web cuisinonsenfamille.ca.



Oh!

Miam!
Miam!

LE PARFAIT DES PETITS MONSTRES

regarde
au verso

Zip!



Pouf!

Gloup!

4

LES ALIMENTS PROTÉINÉS

Écris le nom des aliments dans les cases.



□ □ □ □ □ □
□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □

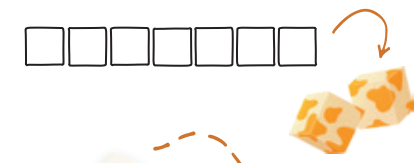
□ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □

RÉSULTATS

