

Dans chaque bouchée, il y a...
de la **SCIENCE**! Active tes neurones
et mets ton sarrau car aujourd'hui,
tu seras un scientifique

SPÉCIALISTE DE L'ALIMENTATION!

ROI

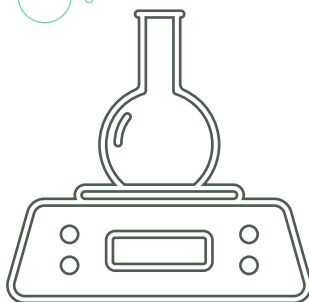


Ça bouillonne!

Remets les lettres
de ces aliments dans
le bon ordre pour
découvrir ce qui
mijote.

Maintenant
que tu as trouvé les
aliments cachés,
classe-les dans
chacune des catégories
d'aliments du
*Guide alimentaire
canadien*.

tail
tirtallo
uefo
grooyut
niarocam
etatom
siop
gueanm
inap
zir
rapénid
seeéinumgul
etloup



Légumes et fruits :

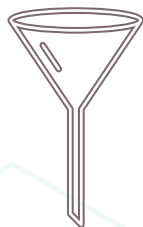
Aliments
à grains entiers :

Aliments protéinés :

02

Astuce rébus

Savais-tu que, selon le *Guide alimentaire canadien*, la moitié de tes repas devraient être composés de légumes et de fruits ? Devine de quels légumes ou de quels fruits il est question dans ces rébus !



Maintenant que tu es spécialiste en la matière, invente et dessine ton propre rébus! Est-ce que tes camarades sauront trouver la solution ?



05

L'explosion

Un produit chimique a fait exploser le papier sur lequel était inscrit le mot-code d'évacuation. Voici les mots qu'un des scientifiques a retrouvés. Peux-tu l'aider à les replacer aux bons endroits ?

Attention, tu n'auras pas besoin de tous les mots, car l'explosion a aussi endommagé d'autres documents.

Dans les cases, inscris les lettres jaunes des cinq mots que tu as écrits plus haut.

Pour trouver le mot-code, remplace les lettres dans le bon ordre.



variété	légumineuses
coloré	clé
nutritifs	pain
fibres	tortillas
orange	panais
yogourt	poissons

La catégorie des aliments protéinés regroupe plusieurs aliments, comme les ① _____, les viandes, les ② _____, les œufs, le lait, le ③ _____ et les noix. Chacun d'eux fournit des éléments nutritifs différents. La ④ _____ est donc la ⑤ _____.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Indice : Elles permettent de combler la faim plus longtemps.

Mot-code : _____

04

Élément inconnu

Active ton QI et relie
chaque affirmation
à la bonne réponse!



1. Il est blanc, orange ou marbré. C'est un allié des dents.
2. Elles ne sont pas des noix, mais plutôt des légumineuses.
3. Minéral essentiel à la santé des os et des dents.
4. On les compare parfois à de petits balais qui servent à nettoyer les intestins.
5. Ce légume contient 95 % d'eau.
6. Boisson nutritive qui hydrate.



RADIS

FIBRES



CALCIUM

LAIT

FROMAGE



AMANDES

ARACHIDES

CONCOMBRE



03

Vrai ou faux?

Mets de côté tes éprouvettes et teste ton expertise en alimentation! Encerle «V» pour vrai ou «F» pour faux!

1. Les œufs bruns sont plus nutritifs que les œufs blancs. **V F**
2. Les lentilles, le lait et les poissons sont tous des aliments protéinés. **V F**
3. Lorsque la cerise de terre est mûre, elle tombe par terre, d'où son nom. **V F**
4. Le maïs est un aliment qui peut être considéré comme un légume (ex. : dans un pâté chinois) ou comme un aliment à grains entiers (ex. : maïs soufflé ou polenta). **V F**
5. En enlevant la pelure d'un fruit, on garde la même quantité de fibres. **V F**



PIZZAS MOLECULAIRES



PIZZAS MOLÉCULAIRES

Une longue journée
au labo, ça creuse
l'appétit ! Expérimente
cette recette et
déguste le résultat.
Notre hypothèse ?
Tu adoreras !

PRÉPARATION
15 MINUTES

RENDEMENT
4 PIZZAS

INGRÉDIENTS

4 grosses fraises

2 dattes dénoyautées

1/2 pomme

1/4 tasse (60 ml) de yogourt grec
nature à 2 % de M.G.

4 galettes de riz brun à grains entiers

50 g (environ 1/8 d'une brique de 400 g)
de fromage ferme (ex. : Cheddar, Gouda, Mozzarella)

PRÉPARATION

1. Coupe les fraises, les dattes et la pomme en petits dés, puis dépose-les dans un bol.
2. Ajoute le yogourt, puis mélange.
3. Répartis le mélange sur les galettes de riz. Place-les de côté.
4. Râpe le fromage.
5. Parsème le fromage râpé sur les pizzas moléculaires.

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