

RÉACTION

QUÊTE ACTIVE SUR L'ALIMENTATION

QUESTIONS & RÉPONSES

1^{er} CYCLE

VRAI OU FAUX?



Les légumes, les fruits, le lait et le yogourt
peuvent donner de l'eau à ton corps.

VRAI

FAUX

Les légumes, les fruits, le lait et le yogourt peuvent donner de l'eau à ton corps.

RÉPONSE

Vrai



EXPLICATION

Les légumes, les fruits, le lait et le yogourt contiennent de l'eau cachée qui donne à ton corps une partie de l'eau dont il a besoin pour bien fonctionner.



QUI SUIS-JE?



Je suis moelleux. Je peux être blanc ou brun. Souvent, on me tartine.

a) Un œuf

b) Du pain

Je suis moelleux. Je peux être blanc ou brun. Souvent, on me tartine.

RÉPONSE

b) Pain



EXPLICATION

Le pain a une texture moelleuse et il peut être blanc ou brun. Il peut aussi être de différentes formes : miche, baguette, pita, naan, etc.



FAIS TON CHOIX!



Si tu goûtes à un aliment et que tu ne l'aimes pas, que dois-tu faire?

a) Ne plus jamais le manger

b) Continuer d'y goûter souvent

Si tu goûtes à un aliment et que tu ne l'aimes pas, que dois-tu faire?

RÉPONSE

b) Continuer d'y goûter souvent



EXPLICATION

Même si tu n'aimes pas un aliment, continue d'y goûter souvent puisque tes goûts peuvent changer avec le temps.

VRAI OU FAUX?



Il est important de déjeuner tous les matins.

VRAI

FAUX

Il est important de déjeuner tous les matins.

RÉPONSE

Vrai



EXPLICATION

Après la nuit, il est important de déjeuner pour donner à ton corps l'énergie dont il a besoin pour bien fonctionner.



FAIS TON CHOIX!



Quand tu as assez mangé, quel signal ton corps envoie-t-il pour te dire qu'il est temps d'arrêter de manger?

a) Tu as mal au ventre

b) Ton ventre est juste bien rempli

Quand tu as assez mangé, quel signal ton corps envoie-t-il pour te dire qu'il est temps d'arrêter de manger?

RÉPONSE

b) Ton ventre est juste bien rempli



EXPLICATION

Quand tu as assez mangé, ton ventre est juste bien rempli et les aliments peuvent te semblent moins appétissants.



VRAI OU FAUX?



Le *Guide alimentaire canadien* regroupe trois catégories d'aliments : légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés.

VRAI

FAUX



Le *Guide alimentaire canadien* regroupe trois catégories d'aliments : légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés.

RÉPONSE

Vrai



EXPLICATION

Il y a la catégorie des légumes et des fruits, la catégorie des aliments à grains entiers, comme le pain ou les pâtes, et la catégorie des aliments protéinés, comme les viandes, les légumineuses ou les produits laitiers.



FAIS TON CHOIX!



Quel est l'intrus parmi ces éléments?

a) Salé et sucré

b) Amer et acide

c) Jaune et rouge

Quel est l'intrus parmi ces éléments?

RÉPONSE

c) Jaune et rouge



EXPLICATION

Jaune et rouge sont des couleurs alors que salé, sucré, amer et acide sont des mots qui décrivent les saveurs des aliments.



VRAI OU FAUX?



La collation t'aide à refaire le plein d'énergie entre les repas.

VRAI

FAUX

La collation t'aide à refaire le plein d'énergie entre les repas.

RÉPONSE

Vrai



EXPLICATION

Les aliments que tu manges à la collation te donnent de l'énergie pour continuer de jouer, d'apprendre, de sauter, etc.



QUI SUIS-JE?



Je suis froid et j'ai une texture lisse. On peut me boire ou me manger avec une cuillère. Je suis fait avec du lait.

a) Compote

b) Yogourt

Je suis blanc et fabriqué à partir du lait. On me mange souvent avec une cuillère, nature ou avec des fruits.

RÉPONSE

b) Yogourt



EXPLICATION

Le yogourt, tout comme le fromage, est fait avec du lait.

VRAI OU FAUX?

Les légumes, les fruits, le lait et le yogourt peuvent donner de l'eau à ton corps. Vrai ou faux

RÉPONSE

Vrai – Les légumes, les fruits, le lait et le yogourt contiennent de l'eau cachée qui donne à ton corps une partie de l'eau dont il a besoin pour bien fonctionner.

QUI SUIS-JE?

Je suis moelleux. Je peux être blanc ou brun. Souvent, on me tartine. a) Un œuf b) Du pain

RÉPONSE

b) Du pain – Le pain a une texture moelleuse et il peut être blanc ou brun. Il peut aussi être de différentes formes : miche, baguette, pita, naan, etc.

FAIS TON CHOIX!

Si tu goûtes à un aliment et que tu ne l'aimes pas, que dois-tu faire? a) Ne plus jamais le manger b) Continuer d'y goûter souvent

RÉPONSE

b) Continuer d'y goûter souvent – Même si tu n'aimes pas un aliment, continue d'y goûter souvent puisque tes goûts peuvent changer avec le temps.

VRAI OU FAUX?

Il est important de déjeuner tous les matins. Vrai ou faux

RÉPONSE

Vrai – Après la nuit, il est important de déjeuner pour donner à ton corps l'énergie dont il a besoin pour bien fonctionner.

FAIS TON CHOIX!

**Quand tu as assez mangé, quel signal ton corps envoie-t-il pour te dire qu'il est temps d'arrêter de manger? a) Tu as mal au ventre
b) Ton ventre est juste bien rempli**

RÉPONSE

b) Ton ventre est juste bien rempli – Quand tu as assez mangé, ton ventre est juste bien rempli et les aliments peuvent te sembler moins appétissants.

VRAI OU FAUX?

Le Guide alimentaire canadien regroupe trois catégories d'aliments : légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés. Vrai ou faux

RÉPONSE

Vrai – Il y a la catégorie des légumes et des fruits, la catégorie des aliments à grains entiers, comme le pain ou les pâtes, et la catégorie des aliments protéinés, comme les viandes, les légumineuses ou les produits laitiers.

FAIS TON CHOIX!

Quel est l'intrus parmi ces éléments? a) Salé et sucré b) Amer et acide c) Jaune et rouge

RÉPONSE

c) Jaune et rouge – Jaune et rouge sont des couleurs alors que salé, sucré, amer et acide sont des mots qui décrivent les saveurs des aliments.

VRAI OU FAUX?

La collation t'aide à refaire le plein d'énergie entre les repas. Vrai ou faux

RÉPONSE

Vrai – Les aliments que tu manges à la collation te donnent de l'énergie pour continuer de jouer, d'apprendre, de sauter, etc.

QUI SUIS-JE?

Je suis froid et j'ai une texture lisse. On peut me boire ou me manger avec une cuillère. Je suis fait avec du lait. a) Compote b) Yogourt

RÉPONSE

b) Yogourt – Le yogourt, tout comme le fromage, est fait avec du lait.