



Ahhhh!

Hon!



# UNE FAIM DE MONSTRE

CAHIER D'ACTIVITÉS POUR L'ÉLÈVE

1<sup>ER</sup> 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 !

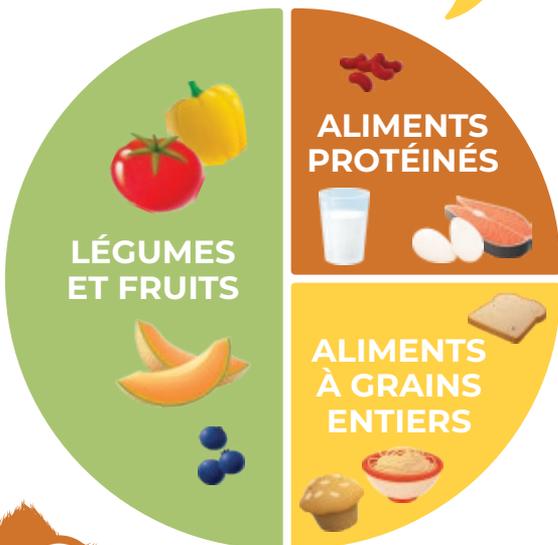


# 1 MÊLÉ-DÉMÊLÉ

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**





Zip!



Pouf!

Gloup!

4

# LES ALIMENTS PROTÉINÉS

Écris le nom des aliments dans les cases.



□ □ □ □ □ □ □ □  
□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □

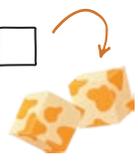
□ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □  
□ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □

RÉSULTATS



Oh!



Miam!  
Miam!

# LE PARFAIT DES PETITS MONSTRES

regarde  
au verso

# LE PARFAIT DES PETITS MONSTRES

Préparation  
15 minutes  
Rendement  
4 parfaits

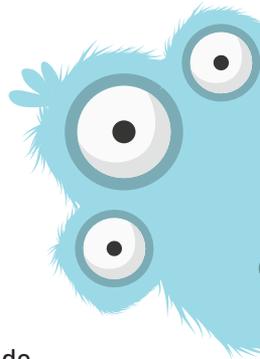


## INGRÉDIENTS

- 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](http://cuisinonsenfamille.ca).