

COMMENT MANGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?



MES OBJECTIFS

- Je veux cuisiner varié et équilibré
- Je veux être capable de comprendre et d'expliquer une recette de cuisine



C'EST QUOI MANGER VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ ?

C'est suivre les conseils de la pyramide alimentaire :

Les aliments sucrés : 1 fois par jour maximum

Les aliments gras : 1 fois par jour maximum

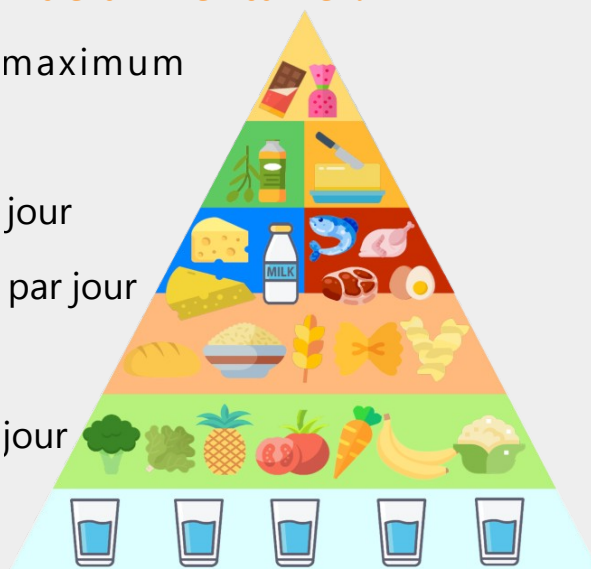
La viande - le poisson - les œufs : 1 fois par jour

Le lait - le fromage - les yaourts : 1 ou 2 fois par jour

Le riz - le pain - les pâtes : 3 fois par jour

Les légumes - les fruits : au moins 5 fois par jour

L'eau: autant qu'on veut !





12 MOTS À RETENIR

Ingrédients		Ustensiles de cuisine	
De la farine		Un saladier	
Des œufs		Une fourchette	
Du lait		Une cuillère en bois	
Du sel		Un fouet	
Du sucre		Une poêle	
Du beurre		Une louche	

... Exercice 1 ...

Retrouvez les noms de ces fruits et légumes :

The crossword puzzle grid is composed of the following cells:

- Row 1: B, A, [], [], [], []
- Row 2: [], [], [], [], [], []
- Row 3: [], [], [], [], [], []
- Row 4: P, [], [], [], [], []
- Row 5: [], [], [], [], [], []
- Row 6: [], [], [], [], [], []
- Row 7: F, [], [], [], [], []
- Row 8: [], [], [], [], [], []
- Row 9: [], [], [], [], [], []
- Row 10: [], [], [], [], [], []
- Row 11: [], [], [], [], [], []
- Row 12: [], [], [], [], [], []
- Row 13: [], [], [], [], [], []
- Row 14: [], [], [], [], [], []
- Row 15: [], [], [], [], [], []
- Row 16: [], [], [], [], [], []
- Row 17: [], [], [], [], [], []
- Row 18: [], [], [], [], [], []
- Row 19: [], [], [], [], [], []
- Row 20: [], [], [], [], [], []
- Row 21: [], [], [], [], [], []
- Row 22: [], [], [], [], [], []
- Row 23: [], [], [], [], [], []
- Row 24: [], [], [], [], [], []
- Row 25: [], [], [], [], [], []
- Row 26: [], [], [], [], [], []
- Row 27: [], [], [], [], [], []
- Row 28: [], [], [], [], [], []
- Row 29: [], [], [], [], [], []
- Row 30: [], [], [], [], [], []
- Row 31: [], [], [], [], [], []
- Row 32: [], [], [], [], [], []
- Row 33: [], [], [], [], [], []
- Row 34: [], [], [], [], [], []
- Row 35: [], [], [], [], [], []
- Row 36: [], [], [], [], [], []
- Row 37: [], [], [], [], [], []
- Row 38: [], [], [], [], [], []
- Row 39: [], [], [], [], [], []
- Row 40: [], [], [], [], [], []
- Row 41: [], [], [], [], [], []
- Row 42: [], [], [], [], [], []
- Row 43: [], [], [], [], [], []
- Row 44: [], [], [], [], [], []
- Row 45: [], [], [], [], [], []
- Row 46: [], [], [], [], [], []
- Row 47: [], [], [], [], [], []
- Row 48: [], [], [], [], [], []
- Row 49: [], [], [], [], [], []
- Row 50: [], [], [], [], [], []
- Row 51: [], [], [], [], [], []
- Row 52: [], [], [], [], [], []
- Row 53: [], [], [], [], [], []
- Row 54: [], [], [], [], [], []
- Row 55: [], [], [], [], [], []
- Row 56: [], [], [], [], [], []
- Row 57: [], [], [], [], [], []
- Row 58: [], [], [], [], [], []
- Row 59: [], [], [], [], [], []
- Row 60: [], [], [], [], [], []
- Row 61: [], [], [], [], [], []
- Row 62: [], [], [], [], [], []
- Row 63: [], [], [], [], [], []
- Row 64: [], [], [], [], [], []
- Row 65: [], [], [], [], [], []
- Row 66: [], [], [], [], [], []
- Row 67: [], [], [], [], [], []
- Row 68: [], [], [], [], [], []
- Row 69: [], [], [], [], [], []
- Row 70: [], [], [], [], [], []
- Row 71: [], [], [], [], [], []
- Row 72: [], [], [], [], [], []
- Row 73: [], [], [], [], [], []
- Row 74: [], [], [], [], [], []
- Row 75: [], [], [], [], [], []
- Row 76: [], [], [], [], [], []
- Row 77: [], [], [], [], [], []
- Row 78: [], [], [], [], [], []
- Row 79: [], [], [], [], [], []
- Row 80: [], [], [], [], [], []
- Row 81: [], [], [], [], [], []
- Row 82: [], [], [], [], [], []
- Row 83: [], [], [], [], [], []
- Row 84: [], [], [], [], [], []
- Row 85: [], [], [], [], [], []
- Row 86: [], [], [], [], [], []
- Row 87: [], [], [], [], [], []
- Row 88: [], [], [], [], [], []
- Row 89: [], [], [], [], [], []
- Row 90: [], [], [], [], [], []
- Row 91: [], [], [], [], [], []
- Row 92: [], [], [], [], [], []
- Row 93: [], [], [], [], [], []
- Row 94: [], [], [], [], [], []
- Row 95: [], [], [], [], [], []
- Row 96: [], [], [], [], [], []
- Row 97: [], [], [], [], [], []
- Row 98: [], [], [], [], [], []
- Row 99: [], [], [], [], [], []
- Row 100: [], [], [], [], [], []

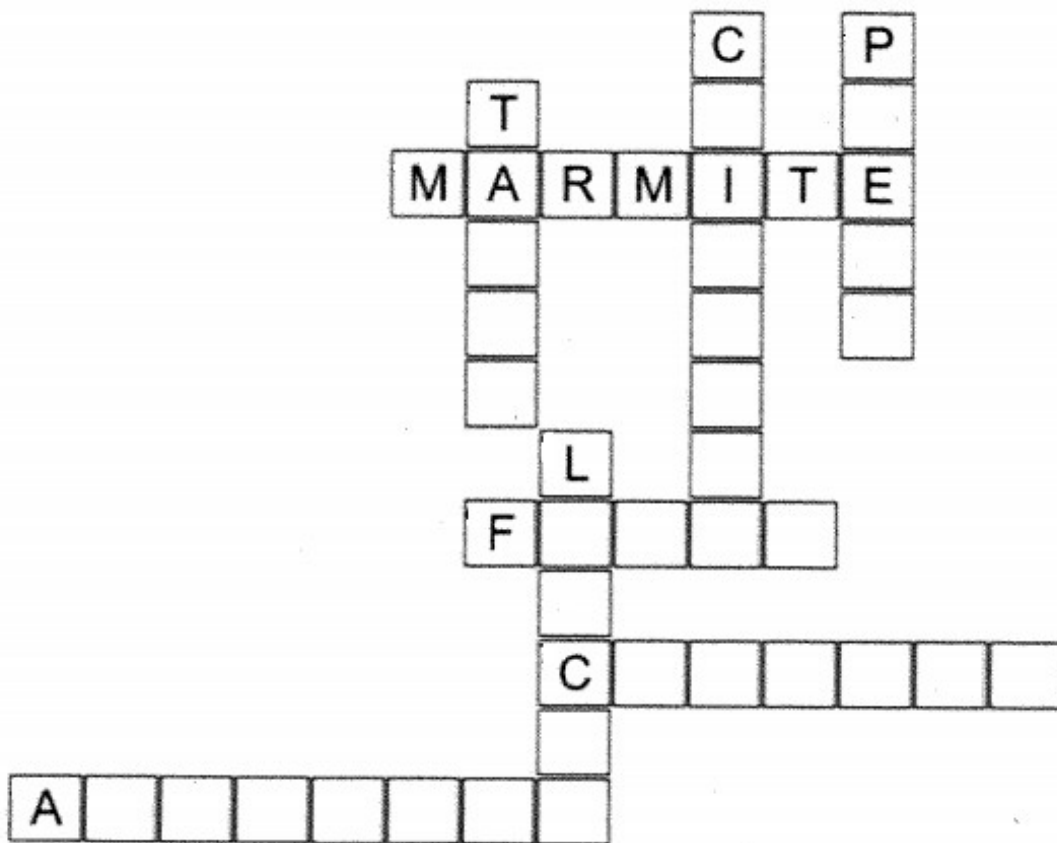
Images of fruits and vegetables are placed around the grid:

- Banana (top left)
- Pear (middle left)
- Strawberry (left side)
- Onion (bottom left)
- Eggplant (top right)
- Red chili pepper (middle right)

... Exercice 2 ...

Remplacez les noms de ces ustensiles :

COUPEAU, ASSIETTE, TASSE, LOUCHE, FOUET, CUIILLÈRE, POËLE



... Exercice 3 ...

Cochez « V » si vous pensez que la phrase est vraie ou « F » si vous pensez qu'elle est fausse, comme dans l'exemple :

	V	F
Pour être en bonne santé, nous devons manger au moins 5 fruits ou légumes par jour	X	
Pour être en bonne santé, il faut manger de la viande à tous les repas		
Le fromage est un produit laitier		
Pour avoir une alimentation équilibrée, nous devons manger beaucoup de sucre		
On peut boire de l'eau autant qu'on veut		
Pour avoir de l'énergie, on peut manger du riz, du pain ou des pâtes à tous les repas		

... Exercice 4 ...

Les verbes de la cuisine : reliez comme dans l'exemple

Couper en morceaux



Faire cuire



Mélanger



Éplucher



Servir



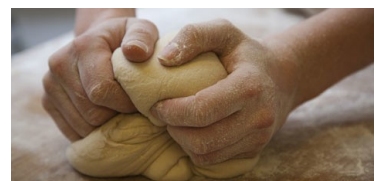
Mesurer



Pétrir



Peser



LA RECETTE DES CRÊPES

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Temps Total : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de farine

1/2 L de lait

1 pincée de sel

2 c à s de sucre

50 g de beurre fondu

4 œufs

Préparation :

1. **Mettez** la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.
2. **Faites** un puits au milieu et **versez**-y les œufs battus à la fourchette.
3. **Commencez** à mélanger doucement la farine avec une cuillère en bois. Quand le mélange devient épais, **ajoutez** le lait froid petit à petit. On peut utiliser un fouet pour éviter les grumeaux.
4. Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide, si elle est trop épaisse, **rajoutez** un peu de lait. **Ajoutez** ensuite le beurre fondu et **mélangez** bien.
5. **Faites cuire** les crêpes dans une poêle chaude. **Versez** une petite louche de pâte dans la poêle, **faites** un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. **Posez** sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.
6. **Laissez** cuire environ une minute de ce côté : la crêpe est prête ! Pour finir, **répétez** jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

... Exercice 5 et 6 ...

Retrouvez le mot qui correspond à l'abréviation, comme dans l'exemple :

Abréviation de temps	Abréviation de quantité
1 s : une seconde	1 g : un gramme
1 min :	1 kg :
1 h :	1 l :
	1 c à s :
	1 c à c :

Pour donner un ordre, une consigne ou un conseil à quelqu'un, on utilise le temps de **l'impératif**, comme dans la recette des crêpes.

Attention : pas de pronom « je », « tu », « vous »,...

À votre avis, comment donne-t-on un ordre ou un conseil à quelqu'un à qui on dit « tu » :

- Versez → Verse
- Commencez → Commence
- Ajoutez →
- Laissez →
- Mélangez →
- Posez →
- Répétez →

... Exercice 7 ...

Composez un menu que vous aimez :

Entrée :

.....

Plat :

.....

.....

Dessert :

.....

Boisson :



Le saviez-vous ?

- Le 6 janvier, en France, c'est l'épiphanie. C'est une fête d'origine religieuse qui célèbre l'arrivée des rois mages auprès de l'enfant Jésus, dans la religion catholique.
- Dès le premier dimanche de janvier, et souvent jusqu'à la fin du mois, on mange la galette, aux pommes ou à la frangipane.



COMMENT MANGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?



MÉMO

L'eau est vitale ! Cela se voit à l'importance de ce liquide dans la composition de notre corps.

En moyenne, notre corps est constitué de 65 % d'eau, ce qui correspond à environ 45 litres pour une personnes de 70 kilos !



ADRESSES UTILES

- **Aide alimentaire** :
-
-