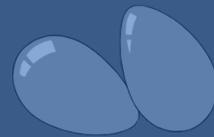
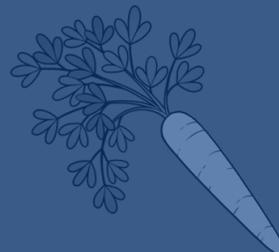


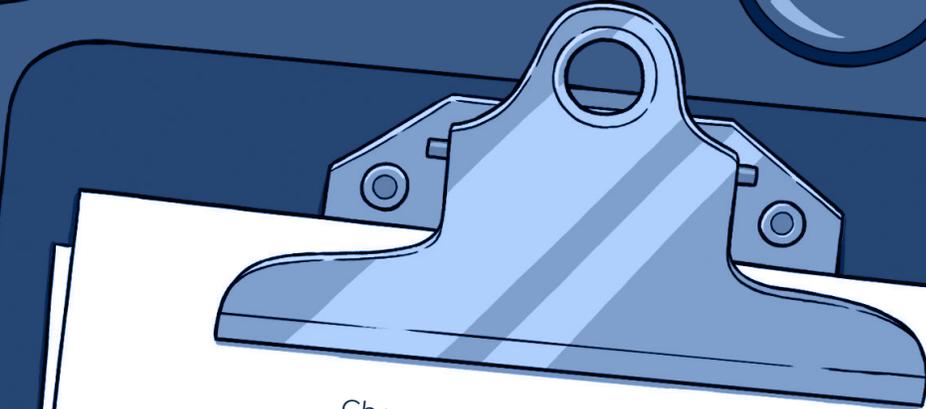
MISSION

G. A. C.

CAHIER D'ACTIVITÉS
POUR L'ÉLÈVE

3^E ET 4^E ANNÉE





Chers agents, voici votre mission...
Découvrir tous les secrets du G.A.C.
(*Guide alimentaire canadien*)
et répondre aux énigmes du Roulé 007.
Bonne enquête!



Énigme 1

Selon le G.A.C., la moitié de tes repas devraient être composés de légumes et de fruits. Ceux du Roulé 007 ne sont donc pas suffisants! Si tu apportes le Roulé 007 dans ta boîte à lunch, que pourrais-tu ajouter pour remplir cette mission du G.A.C.?

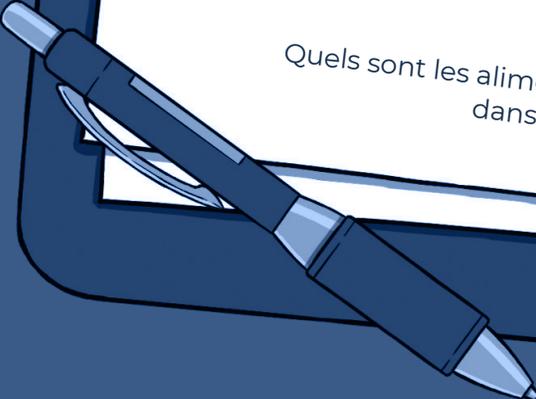
Énigme 2

Ces deux roulés sont pour toi et ta partenaire, l'agente Aubergine. Deux autres agents souhaitent eux aussi manger un roulé pour dîner.

- a. Combien de tortillas devras-tu utiliser pour préparer 4 roulés?
- b. Combien de grammes de fromage Cheddar devras-tu râper pour préparer 4 roulés?
- c. Combien de grammes de thon devras-tu utiliser pour préparer 4 roulés?

Énigme 3

Quels sont les aliments protéinés qui se cachent dans cette recette?



Voici une délicieuse recette de roulés au thon à partager en famille (ou avec d'autres agents)!



ROULÉ 007

Préparation : 15 minutes | Rendement : 2 roulés

INGRÉDIENTS

- 100 g de fromage Cheddar fort, râpé
- 1 pomme rouge, coupée en dés
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt nature
- 1 conserve (170 g) de thon pâle émietté dans l'eau, issu de la pêche durable
- ½ tasse (125 ml) de jeunes pousses d'épinards
- 2 grandes tortillas de blé entier

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélange le fromage, les dés de pomme, le yogourt et le thon.
2. Au centre des tortillas, étends la moitié du mélange, puis dépose quelques feuilles d'épinards.
3. Roule les tortillas.

Mots cachés

Jeu
02

Ta mission ? Trouver les mots qui se cachent dans cette grille !

N O S S I O P G U Y F I
Z D U E A L P I M O U S
I N O S F R O M A G E E
R I C A P E I N O O O L
T F S N A T V P N U A L
O F U A T A R O I R T I
R U O N E I O U U T I T
T M C A S R N L Q E P N
I E C B E T T E R A V E
L M P O I R E T A N A L
L M E D I H C A R A D A
A O I L O C O R B I E I
N P C O N C O M B R E T

ananas
pita
poire
muffin
concombre

poivron
couscous
yogourt
poulet
quinoa

œuf
brocoli
poisson
lentilles
arachide
riz

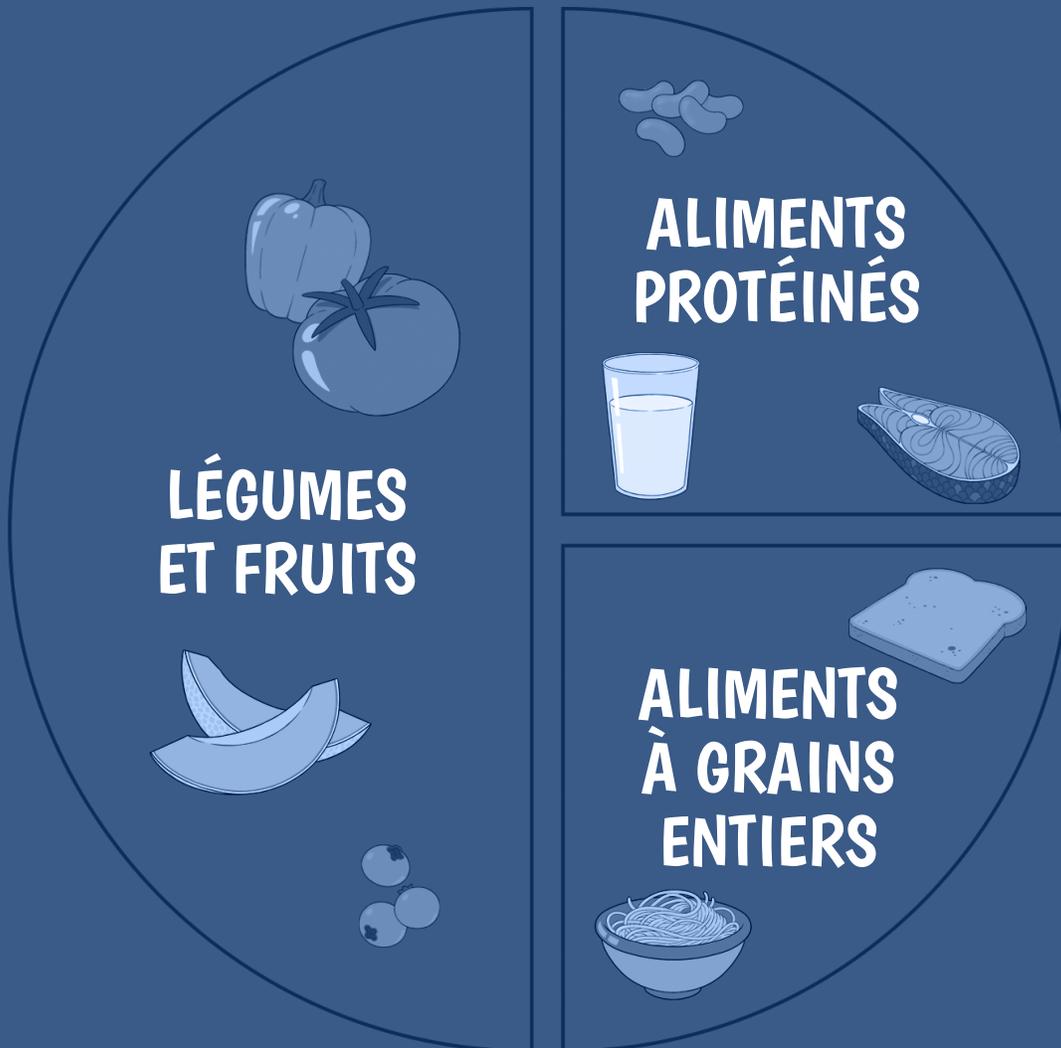
pâtes
lait
pomme
fromage
betterave
tortilla

Réponse : _____



Recherché

Examine attentivement l'assiette équilibrée du G.A.C.

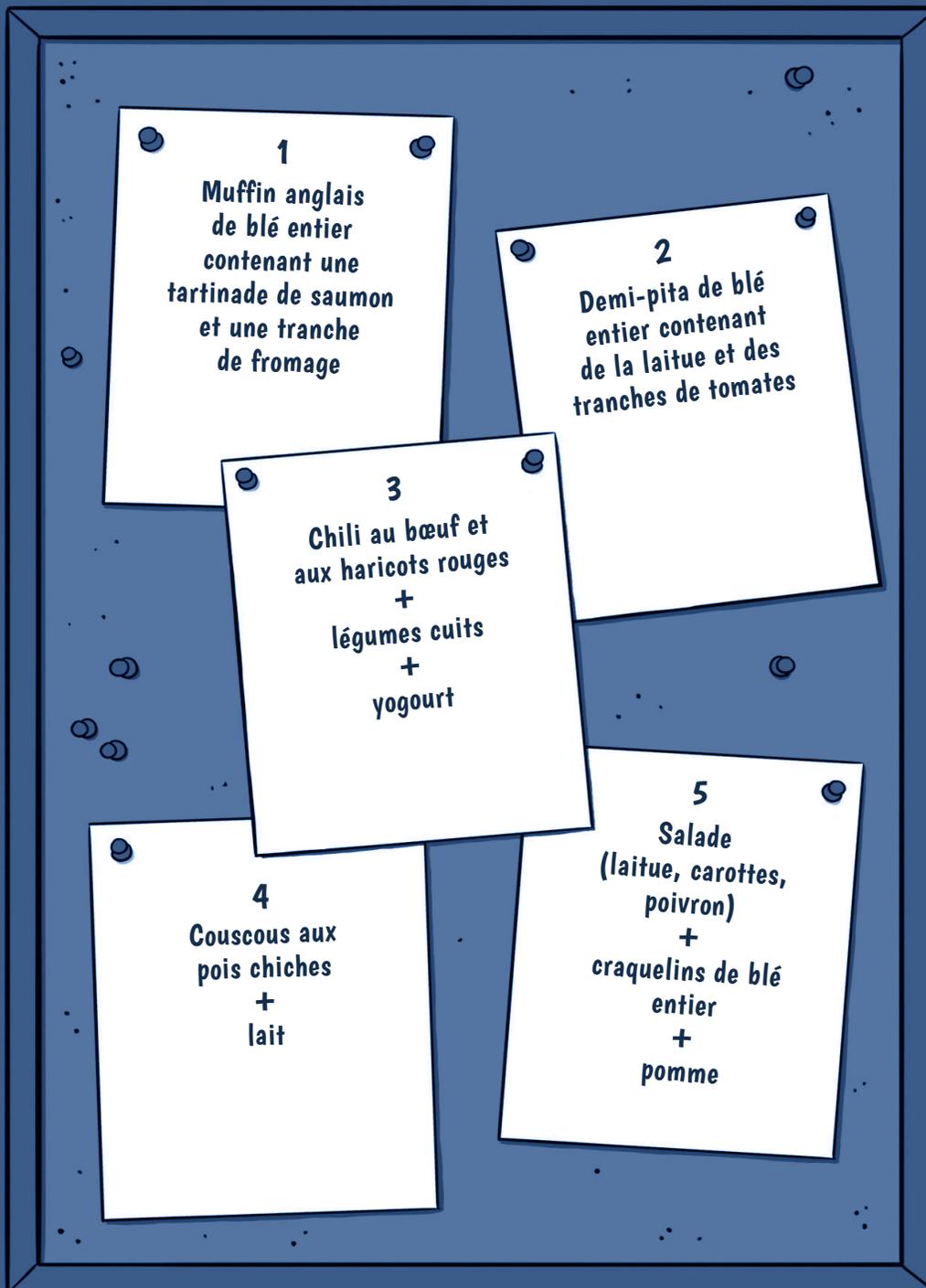


Maintenant, complète les menus de boîtes à lunch affichés sur le babillard afin que chacun soit équilibré.



Pour y arriver, pose-toi les questions suivantes :
Est-ce que le repas contient...

des légumes ou des fruits ?
des aliments à grains entiers ?
des aliments protéinés ?



Menu 1 : Il manque des légumes ou des fruits (exemples : crudités, pomme) | **Menu 2 :** Il manque des aliments protéinés (exemples : poulet, thon, œufs, fromage) | **Menu 3 :** Il manque des aliments à grains entiers (exemples : craquelins, pita) | **Menu 4 :** Il manque des légumes ou des fruits (exemples : concombre, poire) | **Menu 5 :** Il manque des aliments protéinés (exemples : yogourt, fromage, lentilles)



Sphères mystères

Sphères mystères

Préparation : 15 minutes | Rendement : 8 sphères

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide, non cuits

2 c. à soupe (30 ml) de noix de coco râpée non sucrée

4 c. à thé (20 ml) de poudre de cacao

4 c. à thé (20 ml) de miel

4 c. à thé (20 ml) de compote de pommes non sucrée

4 c. à thé (20 ml) de yogourt grec à la vanille



Préparation

1. Mesure les flocons d'avoine et verse-les dans un grand bol.
2. Ajoute la noix de coco, la poudre de cacao, le miel et la compote de pommes.
3. Avec tes mains, mélange le tout.
4. Façonne le mélange en 8 sphères d'environ 1 pouce (2,5 cm) de diamètre.
5. Dépose les sphères dans une assiette.
6. Sur chaque sphère, dépose 1 c. à thé (5 ml) de yogourt.

Tu apportes tes sphères mystères comme dessert ? Place un peu de yogourt dans un petit bol pour l'ajouter juste avant de les manger.