



Ahhhh!

Hon!



# UNE FAIM DE MONSTRE



CAHIER D'ACTIVITÉS POUR L'ÉLÈVE

1<sup>RE</sup> ET 2<sup>E</sup> ANNÉE

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 !



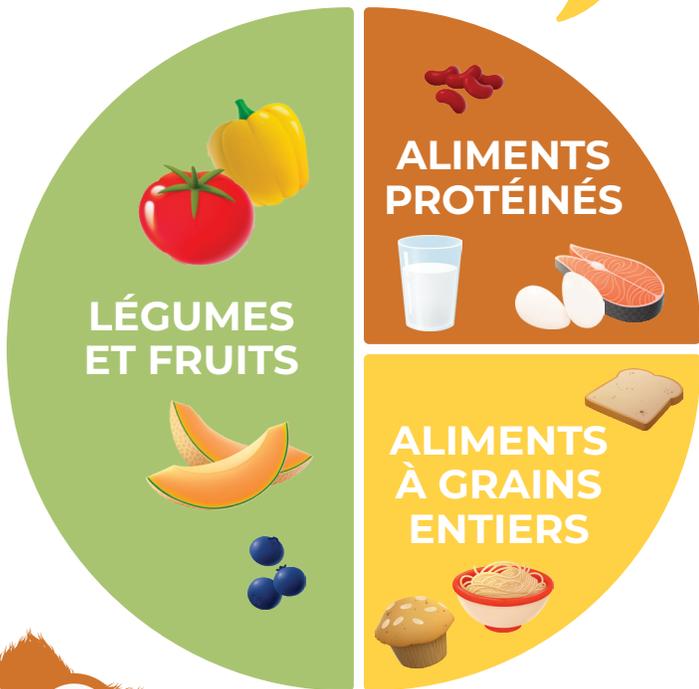
**Top!**

# 1 MÊLÉ-DÉMÊLÉ

Ah zut ! Les **petits monstres** ont mêlé les  
aliments du *Guide alimentaire canadien*.  
Peux-tu relier chaque aliment à sa catégorie ?

**Miam!**

- Bagel
- Poulet
- Poire
- Arachides
- Bœuf
- Chou-fleur
- Yogourt
- Pita
- Riz brun
- Carotte
- Fromage



**RÉSULTATS**



2

# CODÉ- DÉCODÉ

**Superlipopette!** Les *petits monstres* ont transformé les lettres en chiffres! À l'aide du décodeur, décode la phrase codée!

Décodeur

a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	e = 5	f = 6	g = 7
h = 8	i = 9	j = 10	k = 11	l = 12	m = 13	n = 14
o = 15	p = 16	q = 17	r = 18	s = 19	t = 20	u = 21
v = 22	w = 23	x = 24	y = 25	z = 26		

**INDICE :** Ces aliments doivent composer la moitié de tes repas.

Code

mystérieux :

<input type="checkbox"/>														
12	5	7	21	13	5	19	5	20	6	18	21	9	20	19



3

# CACHÉ- TROUVÉ

**Flûte-de-flûte!** Les *petits monstres* se sont amusés à cacher les lettres d'un ingrédient. Suis les étapes pour le retrouver!

**ÉTAPE 1** Dans la liste ci-dessous, encerle les aliments qui font partie de la catégorie des aliments à grains entiers.

- |        |          |            |
|--------|----------|------------|
| Cerise | Avoine   | Chou-fleur |
| Pâtes  | Brocoli  | Poire      |
| Banane | Muffin   | Tomate     |
| Pomme  | Céréales | Riz        |

**ÉTAPE 2** Dans les cases ci-dessous, inscris les lettres vertes qui se trouvent dans les mots que tu as encerclés.

**ÉTAPE 3**

Remets les lettres dans le bon ordre pour trouver le mot caché.

**INDICE :** Cet ingrédient souvent utilisé en cuisine est fabriqué à partir de diverses céréales, comme le blé ou le riz.

Lequel de ces mots est le bon ?

- Viande Farine Cerise

Réponse :

Oh oh!



RÉSULTATS



# 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.

