

# Les Aliments



## 1. Les aliments



Que vois-tu sur l'image?  
Peux-tu dire les noms de certaines des choses que tu vois?  
Qu'est-ce que tu aimes?  
Qu'est-ce que tu n'aimes pas?  
Est-ce que tu as faim en ce moment?

## 2. Les bonnes habitudes



Complete, lis, écoute et répète.

Avant de manger je me lave les \_\_\_\_\_ 

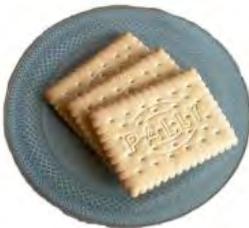
Après manger je me lave les \_\_\_\_\_ 

## 3. Les repas de la journée



On apprend:

Le matin on prend *le petit déjeuner*.



Des biscuits



Du lait



Des tartines



Du beurre



Des céréales

L'après-midi on prend *le déjeuner*.



De la salade



Des légumes



Du pain



De l'eau



Du riz



Du poisson



De la viande



Une glace



Un gâteau



Des fruits

L'après-midi on prend le goûter.



Du chocolat



Un sandwich



Du jus de fruit

Le soir on prend le dîner.



Une soupe



Des pâtes



Une omelette



Du fromage



Des saucisses



Un yaourt

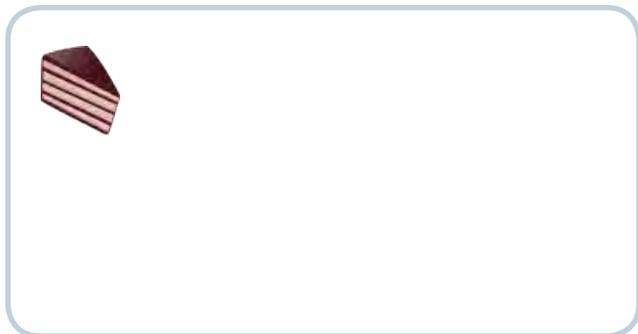
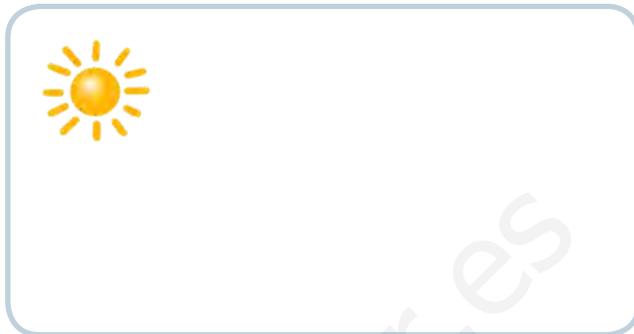
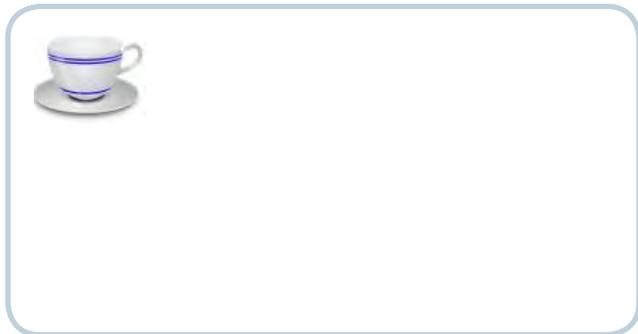


Une pomme



Des frites

Dessine ce que tu as mangé hier: 



#### 4. Les groupes d'aliments



On apprend:





Indique à quel groupe appartiennent les aliments que tu as mangés hier.  
Entoure-les avec la couleur appropriée:

- en rouge les fruits et légumes
- en vert les produits laitiers et les graisses
- en jaune les légumes, les pâtes et le riz
- en violet les viandes, les poissons et les oeufs.

## 5. L'origine des aliments



On apprend:

Il y a des aliments qui viennent des animaux comme la vache, le cochon, la poule ou les poissons.

Il y a d'autres aliments qui viennent des plantes.

Indique l'origine des aliments suivants avec une flèche.



Origine animale



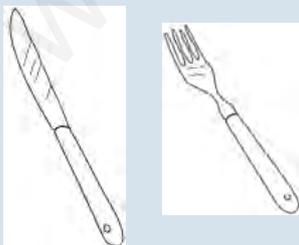
Origine végétale



## 6. À table



Par deux, chacun à son tour, vous montrerez l'image d'un aliment, puis votre camarade dira avec quel couvert on le mange.



Avec le couteau et la fourchette



Avec la petite cuillère



Avec la cuillère



Flan



Omelette



Boulettes



Lentilles



Pizza



Steak frites

## 7. À la cantine de l'école



Écoute et indique le menu de la cantine de l'école.



Entrée:



ou



Plat:



ou



Dessert:



ou



Maintenant crée toi-même le menu pour demain.

Entrée:

Plat:

Dessert:

Demande à ton camarade son menu et écris-le.

Entrée:

Plat:

Dessert:

## 8. Produits frais ou élaborés



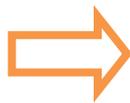
On apprend:

Il y a des produits que l'on mange directement. Ce sont des aliments frais.  
Il y en a d'autres qui sont transformés. Ce sont des aliments élaborés.

Regarde les exemples suivants:



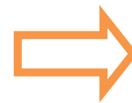
Des olives



De l'huile



Des raisins



Du vin

Observe les produits frais et relie-les au produit élaboré correspondant.



Des cerises



De la charcuterie



Du lait



Du pain



De la farine



De la confiture



De la viande



Du fromage

Entoure les aliments frais en vert   
et les aliments élaborés en rouge 



## 9. Le défi des comptines



On apprend:

Chaque équipe va apprendre une comptine pendant la semaine.  
À la fin de la semaine, chaque équipe présentera aux autres sa comptine.

### Bon Appétit

Mon petit ventre réjouis-toi  
ce que je mange, ce que je mange  
Mon petit ventre réjouis toi,  
ce que je mange c'est pour toi

Pêche, pomme, poire, abricot  
y'en a une, y'en a une  
pêche, pomme, poire, abricot  
y'en a une qui est de trop  
c'est l'abricot qui est en trop

Pomme de reinette et pomme  
d'api tapis tapis rouge  
Pomme de reinette et pomme  
d'api tapis tapis gris

Écris la comptine que tu as choisie.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 10. À l'étranger



On apprend:

Dans chaque pays il y a des repas traditionnels.

Les  mangent du



Les français mangent des



Les espagnols mangent de l'



Les italiens mangent des



Indique ce que mange ...

L'italien Carlo



L'espagnol Pablo



Le chinois Liang



Le français René



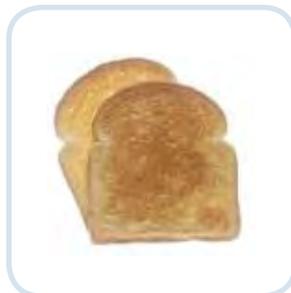
## 11. Le jeu des couples



En groupes, jouez au jeu des couples.



Des biscuits



Des tartines



Du lait



Des céréales



Du beurre



Des olives



Des pâtes



Une omelette



Des légumes



Des saucisses



Du chocolat



Du pain



Des crêpes



De la salade



Une pomme



De l'huile



Des boulettes



De la pizza



Du Steak frites



Du riz



De la confiture



De la farine



De la viande



Du fromage

## 12. Le jeu de la mémoire



Par groupe, avec les cartes du jeu des couples, mettez votre mémoire au défi.  
Les gagnants de chaque groupe participeront à la compétition finale de la classe.

# 13. La politesse à table



Barre ce qui n'est pas poli à table et écris ce qui est poli.



Mal s'asseoir



Bien s'asseoir



Se salir



S'essuyer avec la serviette



Manger avec les mains



Manger avec les couverts

---

---

---

---

---

---

## 14. Les aliments et les friandises



Apprends et écris:

Les aliments



sont importants pour la santé.

Les friandises



ne sont pas importantes pour la santé.

---

---

---

---

Entoure les aliments qui sont importants pour la santé et barre les friandises.



# 15. Trouve l'intrus



Trouve l'intrus



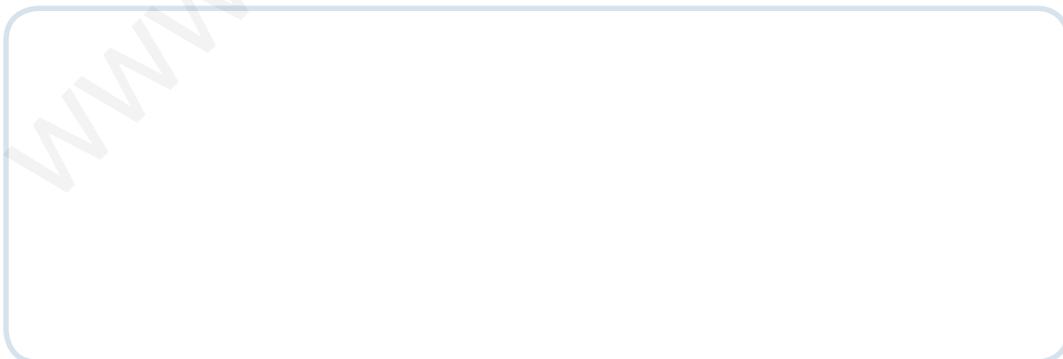
## 16. Un menu équilibré



Regarde la pyramide. Il faut manger en plus grande quantité les aliments qui sont en bas et en moins grande quantité les aliments qui sont en haut de la pyramide.



Dessine un menu équilibré



Explique à ton camarade ton menu équilibré.

## 17. Auto-évaluation

Les aliments	 Oui	 Pas toujours	 Non
Je reconnais le nom de beaucoup d'aliments			
Je peux parler sur l'origine des aliments			
Je sais me tenir correctement à table			
Je peux élaborer un menu équilibré			
Je connais les aliments qui sont bons pour ma santé			
Je peux réciter une comptine sur les aliments			