



## École enfantine/primaire 1

### Série de fiches de travail sur le thème «dix-heures créatifs»

---

- Dix-heures amusants
- Dix-heures adaptés pour petits futés
- Chasse au trésor à la récréation
- Mots cachés du bircher
- Une collation artistique
- Autres supports d'enseignement  
sur le thème «dix-heures créatifs»

Références au Plan d'étude romand (PER):

- CM 16 – Percevoir l'importance de l'alimentation ...  
2. ... en prenant conscience de la variété des aliments.
- A 13 AC&M – Explorer diverses techniques plastiques et artisanales ...  
1. ... en exerçant des habiletés de motricité globale et fine (souplesse, précision, coordination, pression, ...).  
2. ... en découvrant et en utilisant divers outils, matériaux, supports, formats.  
3. ... en reproduisant et/ou produisant des formes, des structures, en jouant avec elles.  
5. ... en expérimentant le volume à travers le modelage et la construction.
- L1 11-12 – Lire et écrire des textes d'usage familial et scolaire et s'appropriier le système de la langue écrite ...  
3. ... en utilisant des outils de référence.  
8. ... en identifiant des mots par hypothèses et vérifications en s'appuyant sur le code et le sens.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Dix-heures amusants

#### Exercice

Voici des images de dix-heures amusants.  
Quel mot correspond à l'image? Coche-le.



Voiture

Train

Vélo



Saucisson

Frites

Petit pain



Fourmis

Escargots

Vermis-  
seaux



Corbeille

Caisse

Valise



Soleil

Parapluie

Neige



Chien

Chat

Hérisson



École enfantine/primaire 1

# Solution

Dix-heures amusants

---



Voiture

Train

Vélo



Saucisson

Frites

Petit pain



Fourmis

Escargots

Vermis-seaux



Corbeille

Caisse

Valise



Soleil

Parapluie

Neige



Chien

Chat

Hérisson



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Dix-heures amusants



#### Voiture-sandwich

Pour 1 pièce

Préparation: environ 15 min

#### Ustensiles

- couteau d'office
- planche à découper
- 1 vide-pomme
- 5 cure-dents
- 1 petit drapeau en papier (facultatif)

#### Ingrédients

- 1 petit pain ovale (environ 50 g) complet ou aux noix, p. ex. beurre à tartiner
- 2-3 tranches de jambon cuit ou de fromage d'Italie (environ 40 g)
- 2 fines tranches de Gruyère AOP (environ 40 g)
- 1 feuille de salade iceberg (facultatif)
- 5 rondelles de concombre d'environ ½ cm d'épaisseur
- 1 fin bâtonnet de concombre d'environ 4 cm de long ou 1 cornichon
- 3 tomates cerises

#### Préparation

- 1** Couper le petit pain dans la longueur. À l'aide du vide-pomme, faire un trou dans la partie supérieure du pain pour le siège du conducteur. Tartiner les deux moitiés de beurre. Garnir le sandwich de fromage, de viande et de salade (facultatif).
- 2** Roues: pour chaque roue, enfiler une tranche de concombre et ½ tomate cerise sur un cure-dent, fixer sur le côté du sandwich.
- 3** Volant: découper un quartier dans la dernière rondelle de concombre. Entailler le pain devant le siège du conducteur et y insérer le morceau de concombre pour faire le volant.
- 4** Conducteur: peler le morceau de concombre ou utiliser un cornichon. Pour la tête, fixer une tomate cerise sur le corps en concombre avec un cure-dent. Fixer la queue du concombre sur la tomate cerise en guise de chapeau (facultatif). Finaliser en plantant le drapeau.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Dix-heures amusants



#### Frites croustillantes

Pour 1 portion

Préparation: environ 10 min

#### Ustensiles

éplucheur

planche à découper

couteau d'office

cuillère à soupe pour épépiner le concombre (facultatif)

cornet à frites ou sachet à sandwich

#### Ingrédients

½-1 carotte jaune ou carotte pelée

½ poivron jaune épépiné

1 morceau de concombre (8-10 cm) pelé et épépiné

30-40 g de Gruyère AOP doux

#### Préparation

1 Couper les légumes et le fromage en bâtonnets.

2 Placer les bâtonnets dans le cornet à frites.



#### Astuce

Selon la saison, remplacer le poivron et le concombre par des carottes.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Dix-heures amusants

---



#### Vermisseaux en raisin

*Pour 1 portion/2 vermiseaux*

*Préparation: environ 5 min*

#### Ustensiles

planche à découper

couteau d'office

2 brochettes en bois d'environ 16 cm de long

boîte à casse-croûte

#### Ingrédients

12 grains de raisin blanc

2 tomates cerises rouges

4 clous de girofle (facultatif)

1 spaghetti cru en morceaux

#### Préparation

**1** Enfiler les grains de raisin sur une brochette.

**2** Placer une tomate cerise pour faire la tête. Pour les yeux, planter des clous de girofle dans la tomate (facultatif).

**3** Utiliser des spaghetti pour les antennes.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

## Dix-heures amusants



### Mini-corbeilles de fruits

Pour 4 portions

Préparation: environ 20 min

### Ustensiles

planche à découper  
couteau d'office  
vide-pomme  
cure-dents  
petit récipient pour la sauce

### Ingrédients

4 petites pommes à peau rouge (Cox Orange, p. ex.)  
jus de citron pour badigeonner  
250 g de petits fruits divers (framboises,  
myrtilles, groseilles rouges, p. ex.)

Sauce:

125 g de séré  
 $\frac{1}{2}$ -1 cc de sucre glace  
 $\frac{1}{2}$  cc de sucre vanillé

### Préparation

**1** Ôter un couvercle d'environ un quart du fruit à chaque pomme. Évider la partie inférieure et découper la chair en morceaux. Sur le couvercle, tailler six morceaux en forme de feuille. Badigeonner le tout de jus de citron.  
**2** Mélanger les petits fruits. Remplir les pommes évidées des morceaux de pomme, puis des petits fruits. Piquer le couvercle sur un cure-dent avant de le fixer sur la mini-corbeille.  
**3** Sauce: mélanger tous les ingrédients, verser dans le petit récipient. Servir avec les mini-corbeilles de fruits.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Dix-heures amusants



#### «Parapomme» et nuage

Pour 1 portion

Préparation: environ 15 min

#### Ustensiles

planche à découper  
couteau d'office  
paire de ciseaux  
emporte-pièce en forme de nuage (facultatif)  
1 pique en bambou (avec boucle)  
boîte à casse-croûte

#### Ingrédients

1 pomme à peau rouge avec la tige (Pinova, Jonathan, p. ex.)  
jus de citron pour badigeonner  
1 tranche de pain (de mie) complet  
2 tranches de tilsit

#### Préparation

**1** Parapluie: couper la pomme à l'horizontale, puis à la verticale. Inciser la peau d'un morceau de pomme avant de la peler. Badigeonner les surfaces pelées de jus de citron. Insérer une pique de bambou dans la pomme pour faire le manche du parapluie.  
**2** Nuage: découper un ovale dans la tranche de pain. Dans le fromage, découper (à l'emporte-pièce) un grand et un petit nuage, disposer sur le pain.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

## Dix-heures amusants



### Hérisson poire-fromage

*Pour 2 portions/1 hérisson*

*Préparation: environ 20 min*

#### Ustensiles

planche à découper  
couteau d'office  
cure-dents

#### Ingrédients

1 petite poire  
2 rosettes de Tête de moine  
environ 125 g de petits grains de raisin rose  
2 clous de girofle

#### Préparation

- 1 Couper un morceau dans la longueur de la poire pour que le corps du hérisson soit stable.
- 2 Pour la tête, enrouler les rosettes de Tête de moine autour du haut de la poire. Fixer un demi-grain de raisin pour faire le nez. Planter deux clous de girofle pour les yeux.
- 3 Fixer les grains de raisin à l'aide de cure-dents sur tout le corps du hérisson.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Dix-heures adaptés pour petits futés

#### Exercice 1

Il est important de boire et de manger quelque chose à la récréation. Ainsi, tu fais le plein d'énergie pour rester bien attentif jusqu'à la pause de midi. Certaines collations conviennent bien, d'autres sont moins adaptées.

Colorie en vert les collations bien adaptées et en rouge les collations qui ne conviennent pas. Colorie ton dix-heures préféré de toutes les couleurs.





Nom: \_\_\_\_\_

Dix-heures adaptés pour petits futés

Exercice 2

Qui mange quoi à la récré? Suis le chemin de Lulu, Anne et Lovely.

The maze puzzle consists of a central area of black lines. On the left side, there are five food items, each with a white rectangular box below it: a sandwich, a tuft of grass, an apple, a glass of milk with a straw, and a carrot. On the right side, there are three characters: Lulu (a girl with a red cap), Anne (a girl with a yellow ponytail), and Lovely (a cow). Lines connect the food items to the characters through the maze: the sandwich connects to Lulu, the grass connects to Anne, the apple connects to Anne, the glass of milk connects to Anne, and the carrot connects to Lovely.



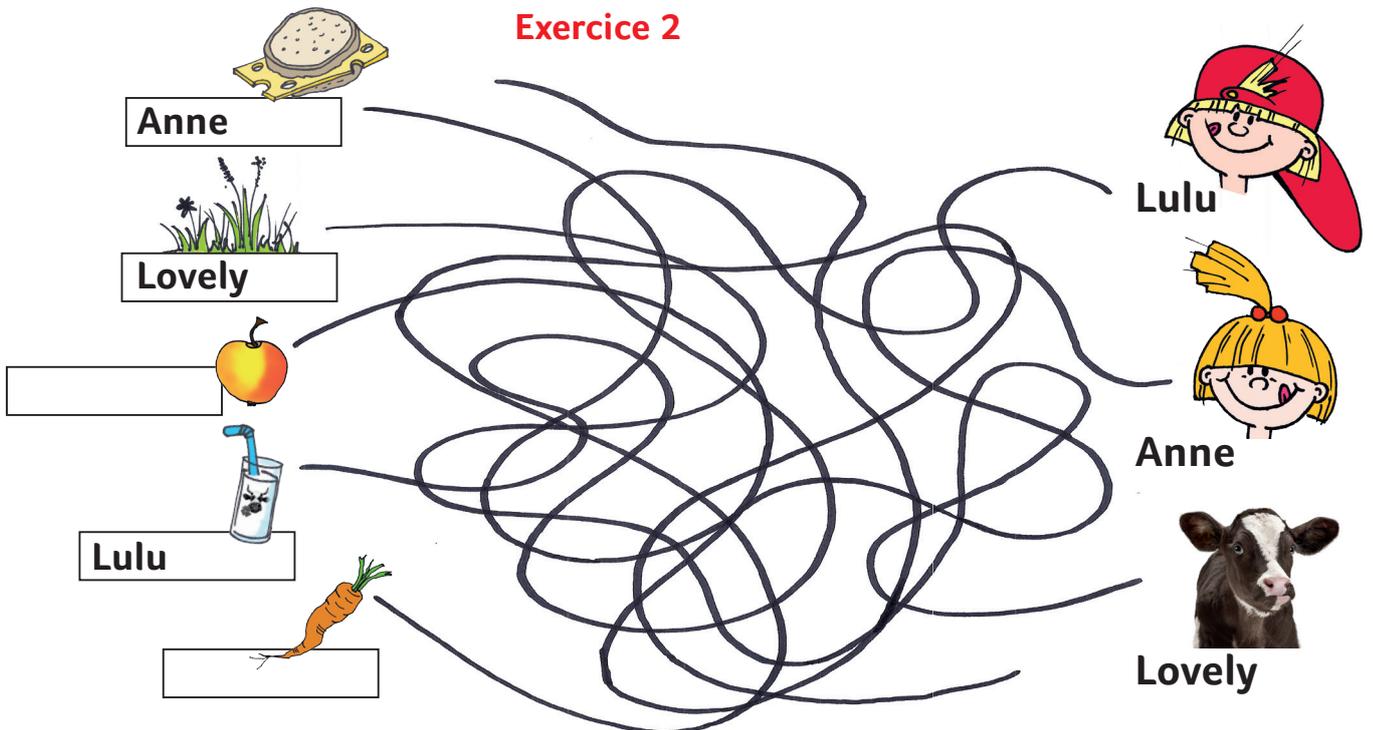
# Solution

## Dix-heures adaptés pour petits futés

### Exercice 1



### Exercice 2





## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Chasse au trésor à la récréation

#### Exercice

Mettez tous vos dix-heures dans un grand coffre au trésor.



#### Le jeu

Deux élèves cachent le coffre dans la cour de récréation. Ils laissent des indices, tracent un parcours fléché ou dessinent une carte. Toute la classe se lance ensuite à la recherche du trésor en suivant les indices ou les flèches ou en déchiffrant la carte. Le but? Trouver les dix-heures le plus vite possible pour pouvoir les manger ensemble en classe.

#### Astuce

Notez votre nom sur vos dix-heures pour les reconnaître facilement!



#### Variantes

- Mettez-vous par deux. Chacun cache les dix-heures de l'autre.
- Anniversaires: l'enfant qui fête son anniversaire a le droit de cacher tous les dix-heures ou ce qu'il a apporté pour fêter son anniversaire.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Chasse au trésor à la récréation

---



#### Malles au trésor

*Pour 6-8 enfants*

*6-8 petits moules à cake en carton*

#### Pâte

250 g de farine bise

½ cc de sel

10 g de levure, émiettée

1,5 dl de lait environ

graines de lin, de courge et de pavot pour décorer

#### Trésor

Raisins secs, fruits à coque et graines

#### Préparation

**1** Pâte: mélanger le sel à la farine, creuser une fontaine. Délayer la levure dans un peu de lait et verser dans la fontaine avec le reste du lait. Pétrir pour obtenir une pâte souple. Recouvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.

**2** Partager la pâte en 6-8 morceaux. Façonner des rouleaux de la taille des moules à cake, les déposer dans les moules. Enduire la surface d'eau. Décorer les malles au trésor.

**3** Cuire 20-25 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C. Laisser refroidir.

**4** Pour farcir: découper des couvercles. Retirer un peu de mie (que les enfants pourront peut-être «picorer»).

**5** Remplir avec les trésors et refermer les malles.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Mots cachés du bircher



#### Exercice 1

Commence ta journée avec un délicieux bircher.  
Quels ingrédients y a-t-il dans un bircher?  
Colorie-les.



#### Remarque

Les mots peuvent être placés:  
horizontalement →  
verticalement ↓  
en diagonale ↘ ↙

#### Ingrédients

BAIES  
CANNELLE  
CITRON  
CREME  
FLOCONS  
FRUITS  
LAIT  
NOISETTES  
POMME  
RAISINS  
YOGURT

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



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Mots cachés du bircher

#### Exercice 2

Du lait et des produits laitiers sont cachés dans le bircher. Lesquels? Note-les.

---

---

---

#### Exercice 3

Combien de portions de lait et de produits laitiers est-il bon pour toi de prendre par jour?

- 1 portion  
 2 portions  
 3 portions



#### Bircher

Pour 4 personnes

Préparation: environ 30 min

Laisser reposer 1 h environ

#### Ingrédients

5-6 cs de flocons d'avoine ou de mélange de flocons

1 dl de lait

2 cs de raisins secs (facultatif)

500 g de yogourt (nature ou aux fruits)

½ citron, jus et un peu de zeste

½-1 cc de cannelle

3 pommes (Braeburn, p. ex.), coupées en quartiers et épépinées

400-500 g de fruits (fraises, pêches, abricots, p. ex.), parés et coupés en morceaux

2-3 cs de noisettes moulues

1 dl de crème, fouettée

Fruits rouges pour décorer

#### Préparation

**1** Mélanger les flocons d'avoine, le lait et les raisins secs (facultatif), laisser reposer 1 h.

**2** Incorporer le yogourt, le zeste et le jus de citron ainsi que la cannelle. Râper les pommes à la râpe à bircher jusqu'à la peau, mélanger aussitôt. Ajouter les noisettes et les fruits. Diluer avec un peu de lait si besoin. Incorporer la crème.

**3** Dresser le bircher dans des coupelles, décorer.



#### Astuces

Remplacer une partie du yogourt par du séré.  
Remplacer les noisettes moulues par des noisettes hachées. Remplacer les raisins secs par d'autres fruits secs, coupés en petits morceaux (abricots, pruneaux, p. ex.).



# Solution

## Mots cachés du bircher

### Exercice 1



### Exercice 2

Lait

Yogourt

Crème

### Exercice 3

1 portion

2 portions

3 portions



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Une collation artistique

#### Exercice

Sur une assiette, confectionne un dessin que tu pourras manger. Procède comme suit:

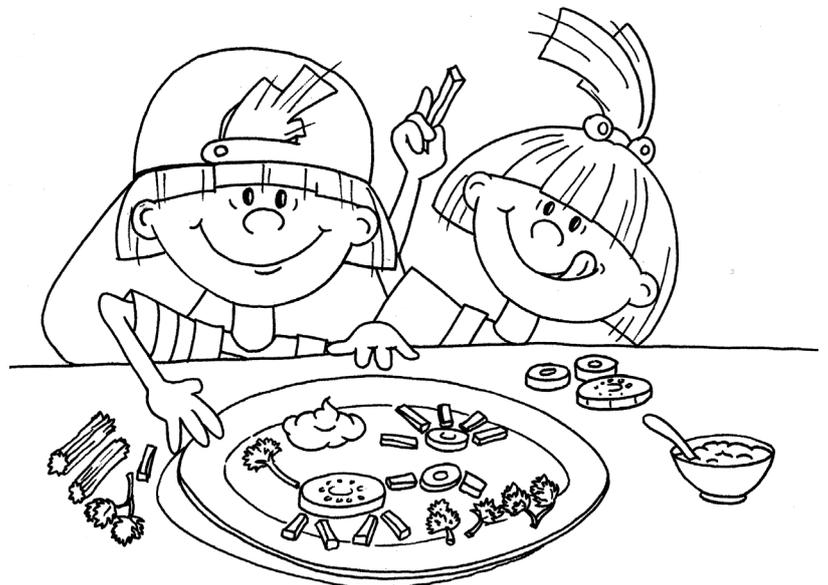
- 1 Avec l'aide d'un adulte, découpe des bâtonnets, rondelles et petits morceaux de fruits et légumes.
- 2 Utilise-les pour former par exemple une maison ou un soleil.

Exemples: – Tu peux utiliser du persil ou de la ciboulette pour faire de l'herbe.  
– Tu peux faire un nuage avec une cuillerée de yogourt.



#### Astuces

- Se laver les mains avant de commencer.
- Commence par dessiner sur une feuille l'image que tu veux représenter, ce sera ensuite plus facile de la confectionner sur l'assiette.
- Tu peux réaliser les deux recettes pour t'exercer.





## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Une collation artistique



#### La chenille qui fait des trous

Pour 2 portions/1 tableau

Préparation: environ 20 min

#### Ustensiles

planche à découper  
couteau d'office  
couteau de cuisine  
plat ou grande assiette

#### Ingédients

1 abricot coupé en deux et dénoyauté  
1 nectarine coupée en deux et dénoyautée  
1 groseille rouge ou 1 myrtille, coupée en deux  
quelques raisins secs  
persil plat ou frisé  
2 petites fraises  
1 petite tranche de tresse  
fromage frais à tartiner  
1 poignée de myrtilles coupées en deux

#### Préparation

**1** Chenille: disposer une moitié d'abricot sur le plat pour la tête. Découper le reste de l'abricot et la nectarine en demi-lunes. Réaliser le corps de la chenille avec les tranches de fruits. Utiliser deux demi-baies et un raisin sec pour faire les yeux et la bouche. Ajouter deux morceaux d'abricot pour les antennes et des raisins secs pour les pieds. Représenter l'herbe avec le persil.  
**2** Papillons: couper les fraises de la pointe à la base sans découper jusqu'au bout, rabattre les quartiers. Découper le pédoncule dans la longueur pour faire les antennes.  
**3** Nuage: tartiner la tranche de tresse avec du fromage frais. Disposer les myrtilles au-dessous pour faire les gouttes de pluie.



#### Astuce

Réalisez des tableaux originaux avec différents fruits et légumes de saison.



## École enfantine/primaire 1

Nom: \_\_\_\_\_

### Une collation artistique



#### Tableau hivernal comestible

Pour 2 portions/1 tableau

Préparation: environ 20 min

#### Ustensiles

planche à découper

couteau d'office

passoire

cuillère à café

emporte-pièces en forme d'étoile (et de nuage)

plat ou grande assiette

#### Ingrédients

1 tranche de pain complet découpée en deux rectangles

40 g de Gruyère AOP découpé en deux triangles

1 carotte parée et découpée en petits rectangles

¼ de mozzarella suisse

100 g de cottage cheese égoutté

1 petite pomme découpée en tranches

jus de citron pour badigeonner

#### Préparation

**1** Maisons et igloo: disposer les rectangles de pain et les triangles de fromage. Ajouter les rectangles de carotte pour faire les portes et fenêtres. Pour l'igloo, découper un morceau ovale de mozzarella, inciser pour dessiner les blocs de glace et découper la porte.

Ajouter au tableau.

**2** Nuage et neige: former un nuage en cottage cheese, évent. à l'aide d'un emporte-pièce. Rincer deux cuillères à café de cottage cheese à l'eau froide dans la passoire, laisser égoutter et répartir sur le tableau en guise de flocons de neige. Utiliser le reste de cottage cheese pour faire la neige au sol.

**3** Étoiles: badigeonner les tranches de pomme de jus de citron. Découper des étoiles à l'emporte-pièce et les insérer dans le tableau.



#### Astuce

Réalisez des tableaux originaux avec différents fruits et légumes de saison.



## École enfantine/primaire 1

### Autres supports d'enseignement sur le thème «dix-heures créatifs»

---

#### Fiches de travail

Les autres fiches de travail sur ce thème peuvent être téléchargées sur: [www.swissmilk.ch/ecole](http://www.swissmilk.ch/ecole) > [Enfantine & primaire 1](#) > [Fiches de travail](#)

#### Brochures et affiches

D'autres supports sur ce thème peuvent être commandés gratuitement sur [www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop) ou téléchargés au format PDF:

##### – P'tits déj et récrés

La brochure propose 10 recettes pour varier les petits-déjeuners et les dix-heures à la récré; simples, vite préparées et pourtant saines.

N° d'article 131250

##### – Affiche «Pyramide alimentaire»

N° d'article 146242

##### – Affiche «Dix-heures pour enfantine et primaire 1»

Cette affiche sur les dix-heures est un support idéal pour aborder le thème des collations saines. Le recto présente plusieurs variantes de dix-heures. Sur le verso figurent des fiches de travail et des idées pour approfondir la thématique du lait en classe.

N° d'article 130443

##### – Affiche «Le petit-déj des enfants»

Les enfants sont plus concentrés et réceptifs s'ils prennent un petit-déjeuner et emportent des dix-heures pour la récréation. Cette affiche propose cinq idées de petits-déjeuners sains et de dix-heures appropriés.

N° d'article 130446

##### – Affiche «Des dix-heures sains du lundi au vendredi»

À la récréation du matin, les enfants ont besoin d'une collation saine pour faire le plein d'énergie et rester attentifs. Cette affiche propose dix idées de dix-heures sains.

N° d'article 130445

#### Liens complémentaires

Même à la récré, il faudrait tenir compte de la saison:

[www.swissmilk.ch/saison](http://www.swissmilk.ch/saison) > [Calendriers des saisons pour les fruits, les légumes, les salades, les herbes et les champignons.](#)

[www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes)

#### Pour plus d'informations sur les fruits et légumes suisses

[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)

[www.legume.ch](http://www.legume.ch)

---