

Méli-mélo

Exercice

Un verre de lait, c'est une collation idéale parce que celui-ci contient beaucoup de précieux nutriments. Pour avoir de l'énergie jusqu'à midi, il est important que tu manges ou boives quelque chose à la récré.

Quinze aliments qui font aussi de très bons dix-heures se sont cachés dans la grille à côté.

Sauras-tu les retrouver? Quand tu les auras tous trouvés, colorie-les dans la couleur correspondante de la pyramide alimentaire: boissons non sucrées en bleu clair, fruits et légumes en vert, produits à base de céréales en brun, produits laitiers, viande, poisson et œufs en rouge, noix et graines en jaune, et les aliments sucrés en bleu.

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

Méli-mélo

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

Carotte, colrave, concombre, crackers, eau, fenouil, fraise, fromage, séré, noix, pain, poire, pomme, tomate, yogourt