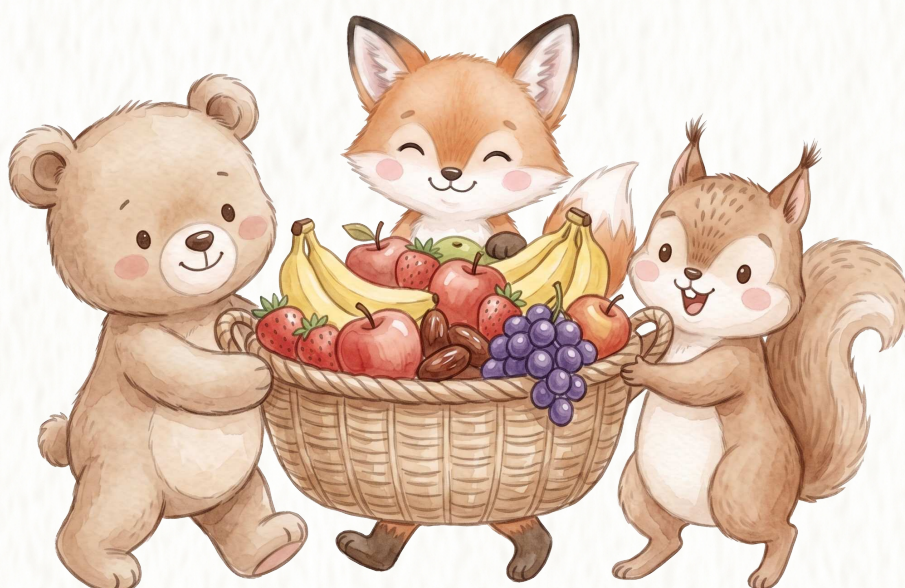


PENDANT QU'ON ATTEND, ET À LA MAISON

# LE CAHIER D'ACTIVITÉS.

Cinq pages à imprimer autant de fois que tu veux : on cherche, on compte, on dessine, on goûte et on invente. Aucun écran, un crayon suffit.



**Pour les grandes personnes.** Ce cahier accompagne notre **cahier de recettes de goûters maison**, sans sucres ajoutés. Flashez le code, les deux sont offerts et il n'y a rien à acheter.

Les activités portent sur l'observation, le vocabulaire et la curiosité : on ne dit jamais à un enfant ce qu'il doit aimer.

# CHERCHE ET COMPTE.

Compte chaque fruit caché dans le tableau et écris ton résultat dans la case. Attention : tout ce qui est caché n'est pas un fruit !





DATTES



POMMES



FRAISES



GRAPPES

Réponses : dattes : 6 • pommes : 5 • fraises : 5 • grappes : 4

## MON ALIMENT MYSTÈRE.

Choisis un aliment de la cuisine sans le dire à personne. Réponds aux quatre questions **sans jamais utiliser les mots « bon » ou « pas bon »**. Puis lis tes réponses à voix haute : qui devinera ?

1 SI C'ÉTAIT UNE COULEUR, CE SERAIT

2 QUAND JE LE TOUCHE, ON DIRAIT

3 SON ODEUR ME FAIT PENSER À

4 DANS LA BOUCHE, IL FAIT

ALORS, C'ÉTAIT QUOI ?

## DESSINE LE GOÛTER QUI TE RÉGALE.

Toute la place est pour toi. Dessine en grand le goûter dont tu as le plus envie, avec au moins un fruit dedans. Tu peux aussi lui inventer un nom.

Le nom de mon goûter : .....



# LA SEMAINE DES DÉCOUVERTES.

Chaque jour, goûte une chose que tu connais peu. Écris son nom, puis colorie autant de cases que tu as aimé : une seule case, c'est une réponse honnête, et c'est très bien.

| LE JOUR  | CE QUE J'AI GOÛTÉ | J'AI AIMÉ                                                                                           |
|----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    |                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| MARDI    |                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| MERCREDI |                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| JEUDI    |                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| VENDREDI |                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| SAMEDI   |                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| DIMANCHE |                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

**Le petit secret des grands goûteurs :** ton goût change avec le temps. Un aliment que tu n'aimes pas aujourd'hui, tu l'aimeras peut-être dans quelques mois. Il suffit de le regoûter de temps en temps, sans se forcer.



# COMBIEN DE MORCEAUX LÀ-DEDANS ?

Sur un emballage, cherche la ligne « **dont sucres** ». Le nombre est écrit en grammes. Divise-le par 5 : tu obtiens le nombre de morceaux de sucre. Dessine-les dans la case.

| LE PRODUIT | SUCRES POUR 100 G | DIVISÉ PAR 5 | MES MORCEAUX DESSINÉS |
|------------|-------------------|--------------|-----------------------|
|            |                   |              |                       |
|            |                   |              |                       |
|            |                   |              |                       |
|            |                   |              |                       |
|            |                   |              |                       |

**À savoir avant de comparer.** Regarde toujours la colonne « pour 100 g », jamais la portion : la portion est choisie par le fabricant et elle change d'un paquet à l'autre. Un morceau de sucre pèse environ 5 g.

**Et le sucre des fruits ?** Un fruit entier apporte son sucre, mais aussi ses fibres. Pressé en jus, il en laisse la plus grande partie au pressoir.

Valeurs moyennes indicatives, bases publiques Open Food Facts et table Ciquel de l'Anses. Contenu éducatif, aucune marque visée.