

**1** Petit-déjeuner

**Les céréales** : grains de plantes transformés en pain, farine, pâtes et céréales du petit-déjeuner pour apporter de l'énergie !



**VRAI OU FAUX ?**

**Le riz est une céréale.**

Vrai, le riz est une céréale venue d'Asie. Il a besoin d'eau et de chaleur pour pousser correctement.

**2** Petit-déjeuner

**Le lait** : riche en calcium et en protéines, le lait aide à la croissance des os et des muscles. Et en plus il t'hydrate !



**VRAI OU FAUX ?**

**Chaque jour une vache donne 30L.**

Vrai, elle a besoin de beaucoup d'herbes et de 80 à 100L d'eau pour produire tout ce lait !

**3** Petit-déjeuner

**Le beurre** : fabriqué à base de crème battue du lait, riche en vitamine A pour lutter contre les maladies.




**VRAI OU FAUX ?**

**Le beurre est un produit laitier.**

Faux, le beurre est une matière grasse riche en vitamine A, E et D qui n'apporte pas de protéines et peu de calcium (contrairement au lait).

**4** Petit-déjeuner

**Le jus de fruit** : mélange d'eau et de fruit pressé pour s'hydrater, faire le plein d'énergie et de vitamine (choisir 100% pur jus)



**VRAI OU FAUX ?**

**Contient 90% d'eau en moyenne.**

Vrai, ce qui permet au corps de bien s'hydrater en lui donnant des vitamines et des minéraux.

**5** Petit-déjeuner

**La confiture** : produit sucré du petit-déjeuner obtenu après la cuisson d'un mélange de fruit et de sucre.



**VRAI OU FAUX ?**

**La confiture est riche en vitamine C.**

Faux, la cuisson détruit les vitamines et minéraux, la confiture est surtout riche en sucre. A consommer pour le plaisir avec modération.

**6** Petit-déjeuner

**L'eau** : seule liquide indispensable au bon fonctionnement du corps, surtout après plusieurs heures sans boire pendant la nuit.



**VRAI OU FAUX ?**

**Le corps est composé à 60% d'eau.**

Vrai, l'eau est essentielle à la vie. Le corps perd 2,4L d'eau par jour en moyenne, il faut donc bien boire et manger des fruits et légumes pour remplacer cette perte !

**1** Déjeuner

**Les crudités** : mélange de légumes crus 2 à 3 fois plus riches en vitamine C que les légumes cuits.



**VRAI OU FAUX ?**

**1 concombre contient 500 Kcal.**

Faux, un concombre contient environ 13Kcal, ce qui est très peu !

**2** Déjeuner

**La viande** : viande rouge et blanche sont indispensables pour nous apporter des protéines pour nourrir nos muscles.



**VRAI OU FAUX ?**

**Le bœuf est le plus gros animal de la boucherie.**

Vrai, il peut peser jusqu'à 1000kg, sa viande sert aussi à fabriquer des steaks.

|   |          |
|---|----------|
| 3   | Déjeuner |
| <b>Les légumes cuits</b> : riches en vitamines, minéraux et fibres. Utiles pour bien grandir et bien digérer. |          |
|                              |          |
| <b>VRAI OU FAUX ?</b>   |          |
| <b>L'épinard est un légume fruit.</b>   |          |
| Faux, c'est un légume feuille, souvent vert on consomme essentiellement ses feuilles en branche ou hachée.    |          |

|   |          |
|---|----------|
| 4   | Déjeuner |
| <b>L'huile d'olive</b> : matière grasse extraite des olives, utilisée pour assaisonner la salade, excellente pour la santé. |          |
|   |          |
| <b>VRAI OU FAUX ?</b>   |          |
| <b>Il faut 4 à 10kg d'olive pour fabriquer 1L d'huile.</b>  |          |
| Vrai, selon la variété d'olive récoltée la quantité sera comprise entre 4 et 10kg.  |          |

|   |          |
|---|----------|
| 5   | Déjeuner |
| <b>Le yaourt</b> : le yaourt est obtenu après fermentation du lait. On peut le manger nature, au fruit, sucré, à la vanille...                |          |
|    |          |
| <b>VRAI OU FAUX ?</b>   |          |
| <b>Un yaourt aux fruits remplace un fruit.</b>  |          |
| Faux, un yaourt aux fruits ne contient pas suffisamment de fruit, de vitamine et de fibres pour remplacer les apports d'une portion de fruit. |          |

|   |          |
|---|----------|
| 6   | Déjeuner |
| <b>Les fruits</b> : excellente source de vitamines, de fibres et de sucres naturels. Idéal pour se faire plaisir !                    |          |
|   |          |
| <b>VRAI OU FAUX ?</b>   |          |
| <b>Le melon est le fruit le plus sucré.</b>   |          |
| Faux, les fruits les plus sucrés sont la datte fraîche, le raisin est la cerise qui contiennent 20% de sucre contre 7% pour le melon. |          |

**1** Goûter

**Les biscuits** : plus ou moins gras et sucré, le biscuit est une source d'énergie et de plaisir. Privilégier les biscuits aux céréales



**VRAI OU FAUX ?**

**Biscuit signifie : cuit 2 fois.**

Vrai, bis veut dire 2.

**2** Goûter

**Les gâteaux** : sont des pâtisseries contenant œufs, beurre, sucre et farine. Plus riches que les biscuits, ils devront rester occasionnels.



**VRAI OU FAUX ?**

**Le gâteau d'anniversaire a été inventé par les grecs.**

Vrai, les grecs mangeaient un gâteau rond au miel pour fêter l'anniversaire de la déesse Artémis.

**3** Goûter

**Les boissons lactées** : le lait est mélangé à du cacao, de la vanille ou de la fraise et à de la matière grasse puis chauffé.



**VRAI OU FAUX ?**

**Le chocolat permet de garder bon moral.**

Vrai, il a des vertus thérapeutiques reconnues : énergétiques et anti-stress.

**4** Goûter

**Le fromage blanc** : obtenu en faisant caillé du lait qu'on laisse ensuite égoutté dans des pots percés.



**VRAI OU FAUX ?**

**Pour cailler, le lait ne doit pas reposer au réfrigérateur.**

Vrai, il doit rester dehors pour tourner et coaguler.

**5** Goûter

**Les compotes** : dessert composé de fruit et d'un peu d'eau. Mieux vaut choisir des compotes sans sucres ajoutés.



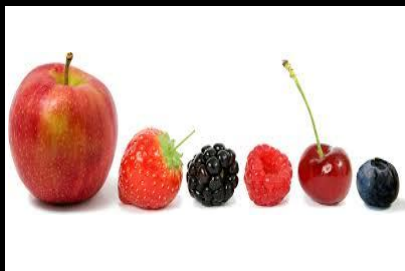
**VRAI OU FAUX ?**

**Le potier est le plat dans lequel on sert la compote.**

Faux, ce plat s'appelle compotier.

**6** Goûter

**Les fruits** : il existe de nombreuses familles de fruits : à noyaux (abricot), à pépins (poire), secs (noix).



**VRAI OU FAUX ?**

**Il y a du sucre dans les fruits.**

Vrai, le sucre des fruits s'appellent le fructose.

**1** Dîner

**La salade** : il existe de très nombreuses variétés de salade : verte, rouge, blanche, frisée, amère... parfaite pour tous les goûts



**VRAI OU FAUX ?**

**On trouve de la vitamine E dans la salade.**

Vrai, tous comme dans les huiles végétales, elle permet de rester plus jeune.

**2** Dîner

**Les pâtes** : mélange de farine, d'eau, de sel et parfois d'œufs, il en existe plus de 500 sortes différentes. Mieux vaut les choisir



**VRAI OU FAUX ?**

**Il existe des pâtes noires.**

Vrai, elles sont colorées avec de l'encre de sèche.

**3 Dîner**

**Le poisson** : capturer par des pêcheurs partant plusieurs jours en mer. Le poisson doit être conservé dans la glace à bord du



**VRAI OU FAUX ?**

**Certains poissons sont élevés dans des fermes.**

Vrai, c'est de l'aquaculture.

**4 Dîner**

**Le pain** : mélange de farine, d'eau de levure et de sel, que le boulanger laisse gonfler sous forme de boule avant de la faire



**VRAI OU FAUX ?**

**Les boules de pâtes sont appelées boules de pâtons.**

Vrai, avant de les passer au four le boulanger donne plusieurs coups de lame pour éviter que la croûte ne se déchire.

**5 Dîner**

**Le fromage à pâte crue** : comme le camembert fabriqué avec du lait de vache, il repose pendant 2 à 6 semaines pour prendre sa saveur.



**VRAI OU FAUX ?**

**Il faut 8L de lait pour faire un camembert.**

Faux, il faut seulement 2L pour un camembert.

**6 Dîner**

**Les fruits** : fragiles, ils sont souvent cueillis avant d'être mûrs et restent en mûrisseries pour ensuite être mangés en bon état.



**VRAI OU FAUX ?**

**Les fruits sont riches en vitamines.**

Vrai, qu'ils soient secs, acides, à noyaux, à pépins... les fruits sont riches en vitamine notamment C pour l'orange et E pour les fruits secs.

**1** Pique-nique

**Le pain de mie** : mélange de farine de blé, de sucre et de lait, ce pain est très pratique pour les sandwiches. Mieux vaut le choisir complet.



**VRAI OU FAUX ?**

**Tous les pains sont faits avec de la farine de blé.**

Faux, il existe du pain de seigle avec de la farine de seigle, du pain aux châtaignes avec de la farine de châtaigne...

**2** Pique-nique

**La charcuterie** : famille d'aliment regroupant pâté, saucisson, jambon, saucisse... riches en calories et en fer, parfaits pour les sandwiches.




**VRAI OU FAUX ?**

**La charcuterie doit être consommée avec modération.**

Vrai, il ne faut pas associer dans un même repas de la charcuterie à de la viande/œuf/poisson. Il ne faut pas en manger plus de 4 fois par semaine.

**3** Pique-nique

**L'œuf dur** : dans l'eau bouillante, faire cuire un œuf 10 minutes pour qu'il soit dur. Un œuf remplace une portion de viande ou de



**VRAI OU FAUX ?**

**Une poule pond 100 œufs par an.**

Faux, une poule peut pondre entre 250 et 300 œufs par an.

**4** Pique-nique

**Les condiments** : légumes conservés dans du vinaigre. Faibles en calorie, ils relèvent le goût de la viande. Ex: cornichon, moutarde...



**VRAI OU FAUX ?**

**Le ketchup est un condiment.**

Vrai, l'ancêtre du ketchup était du poisson macéré dans du vinaigre.

5

### Pique-nique

**Les fromages à pâtes cuites :** le gruyère est un fromage à pâte cuite. Fromage à base de lait de vache fabriqué en Suisse.



#### VRAI OU FAUX ?

**Une meule de gruyère peut peser jusqu'à 100kg.**

Faux, une meule de gruyère pèse entre 25 et 40kg.

6

### Pique-nique

**Les fruits secs :** riches en énergie et en minéraux, ils sont conseillés pour les efforts physiques comme lors d'une randonnée.



#### VRAI OU FAUX ?

**Les fruits secs sont obtenus par conservation au réfrigérateur.**

Faux, ils séchent directement sur leur arbre ou sur des claies.