

À TOI DE JOUER !

1. À CHACUN SA FAMILLE !

Un petit-déjeuner équilibré comporte un produit céréalier, un produit laitier et un produit fruitier. Parmi les produits de la liste ci-dessous, lesquels sont issus des céréales ; à base de lait ou composés de fruits ? Range-les dans le tableau, puis ajoute d'autres exemples dans chaque catégorie.

Les produits à ranger : pain multicéréales, fromage à tartiner, baguette, lait, salade de fruits, chocolat au lait, compote pomme-mangue, pain de mie, croissant, jus d'orange, yaourt nature, smoothie à la fraise, biscotte, emmental, confiture d'abricot.

PRODUITS CÉRÉALIERS	PRODUITS LAITIERS	PRODUITS FRUITIERS

2. VRAI OU FAUX ?

- | | VRAI | FAUX |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Le petit-déjeuner, c'est important pour les enfants. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Le petit-déjeuner, c'est encore meilleur devant la télé. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Pour faire le plein de vitamines le matin, il faut nécessairement manger un fruit entier le matin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Le pain est toujours à base de blé. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Baguette ou pain complet, c'est pareil. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Il ne faut pas manger salé le matin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Prendre un petit-déjeuner améliore la forme et la concentration. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



3. UN MATIN AUTOUR DU MONDE

Relie chaque petit-déjeuner traditionnel à son pays d'origine.

1. Œufs au bacon, haricots blancs, toast. a) Mexique
2. Café instantané, pain, beurre, pâté de sardinelles, sandwich à l'omelette. b) Maroc
3. Café, pain grillé à l'huile d'olive et à la tomate. c) Allemagne
4. Chocolat au lait, pain, beurre, confiture, jus de fruits. d) Grèce
5. Pain noir, fromage, charcuterie. e) France
6. Pancakes au sirop d'érable, fruits frais. f) Chine
7. Œufs brouillés, purée de haricots rouges, nachos. g) Espagne
8. Raviolis, nouilles aux légumes, soupe. h) Royaume-Uni
9. Café, yaourt, pain, miel. i) États-Unis
10. Crêpes « mille trous », miel, salade d'oranges, thé à la menthe. j) Sénégal



Réponses aux jeux de la fiche élève

Exercice 1 :

Produits céréaliers : pain multicéréales, baguette, pain de mie, croissant, biscotte.

Produits laitiers : fromage à tartiner, lait, chocolat au lait, yaourt nature, emmental.

Produits fruitiers : salade de fruits, compote pomme-mangue, jus d'orange, smoothie à la fraise, banane, confiture d'abricot.

Exercice 2 :

1. **Vrai**, c'est important pour tout le monde, et donc pour les enfants.
2. **Faux**. Le petit-déjeuner est une occasion de partager le premier moment convivial de la journée. Le passer à table, en famille, dès que possible, c'est tellement mieux !
3. **Faux**. Pas forcément ! Les vitamines du fruit peuvent être apportées par une compote (de pomme, d'abricots, de banane...) ou un jus de fruits (orange, ananas, mangue, pomme, multivitamines...), des produits pratiques et qui permettent de gagner du temps, surtout en semaine...
4. **Faux**. Le pain peut être produit à partir de blé (froment) mais aussi d'autres céréales comme le seigle ou l'épeautre. Il peut être mélangé avec d'autres farines, comme la farine de sarrasin, d'orge, de maïs, de châtaigne, de noix... On peut ainsi trouver une très grande variété de pains et de baguettes (avec la baguette « tradition », au pavot ou aux céréales), pour tous les goûts.
5. **Faux**. Le pain complet est préparé avec de la farine issue du grain de blé entier, y compris son enveloppe, tandis que la baguette est un pain « blanc » : sa farine est exclusivement réalisée à partir de l'amande du grain de blé. Le premier est plus riche en glucides lents, en protéines, en vitamines et minéraux (ou en nutriments, pour faire + court), ce qui lui permet de couvrir plus largement et plus longtemps les besoins de notre corps. Il existe une multitude de pains... Teste-les pour varier les plaisirs !
6. **Faux**. Il n'y a pas d'interdit au petit-déjeuner : l'essentiel est de respecter son appétit sans oublier de se faire plaisir.
7. **Vrai**. C'est le premier repas de la journée. Il permet de recharger ses batteries après le jeûne de la nuit.

Exercice 3 :

1h, 2j, 3g, 4e, 5c, 6i, 7a, 8f, 9d, 10b.