

Les produits alimentaires des compagnons à mieux connaître !



Peux-tu entourer chacun des produits alimentaires de la couleur de sa famille ?



Il existe 7 familles d'aliments


Fruits et légumes


Céréales


Laits et produits laitiers


Viandes, poissons et œufs


Matières grasses ajoutées


Produits sucrés


Boissons sucrées



1



2



3



4



5



6



7



8

Ton score : ____ /8

Peux-tu dire le nombre de portions de fruits et légumes qui se cachent dans chacun de ces aliments ou produits ?

Une portion de fruits ou de légumes

= à peu près 1 grosse poignée

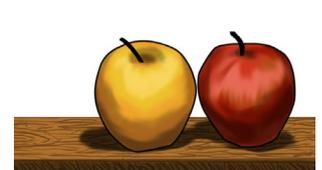
= 80 à 100 grammes



= ____ portion(s)



= ____ portion(s)



= ____ portion(s)

suite →



Ingrédients :
pommes (95 %), sucre



Ingrédients
pour une part de 200 g :
farine de blé, poireaux
(40 g), œufs, beurre, sel.



Ingrédients
pour une boîte
individuelle de 400 g :
pommes de terre
(100 g), viande de
boeuf, carottes (90 g),
épices, sel.

Une portion
de fruits ou
de légumes

= à peu près 1
grosse poignée

= 80 à 100
grammes



= ____ portion(s)

= ____ portion(s)

= ____ portion(s)

Ton score : ____ /6

Peux-tu classer les produits suivants en fonction de leur proportion de fruits ?



Ingrédients :
Lait entier, sucre,
framboises (5%),
arômes,
colorants,
ferments
lactiques.

N° ____



Ingrédients :
eau gazéifiée,
sucre,
jus d'orange (8%),
arômes, colorants,
conservateurs,
stabilisants.

N° ____



Ingrédients :
farine, œufs,
sucre,
fraises (12%),
beurre, lait en
poudre, levure,
sel.

N° ____



Ingrédients :
sucre, sirop de
glucose, acide
citrique, amidon,
gélatine, arômes,
colorants.

N° ____



Ingrédients :
pommes (95 %),
sucre.

N° ____



Ingrédients :
fraises 60%,
sucre 40%.

N° ____

Ton score : ____ /6



Réponses du 1^{er} jeu : 1 : laits et produits laitiers. 2 : matières grasses. 3 : viandes, poissons et œufs. 4 : céréales. 5 : fruits et légumes. 6 : fruits et légumes. 7 : céréales. 8 : viandes, poissons et œufs.

Réponses du 2^e jeu :

1 poignée de haricots verts = 1 portion ;

1 poignée de cerises = 1 portion ; 2 pommes = 2 portions ;

1 gourde de compote = 1 portion ; cette boîte de conserve = 1 portion de carottes (les pommes de terre ne sont pas des légumes) ; 1 tarte aux poireaux = une demi-portion !

Réponses du 3^e jeu : les produits qui ont le plus de fruits sont, dans l'ordre : 1 : la compote (95 % de pommes) ; 2 : la confiture (60% de fraises) ; 3 : la brioche fourrée (12% de fraises) ; 4 : le soda à l'orange (8% de jus d'orange) ; 5 : le yaourt (5% de framboises) ; 6 : les bonbons (pas de fraises du tout !).