

Mangez au moins  
5 fruits et légumes  
par jour

Lait et produits laitiers  
Privilégiez les produits «nature»,  
les plus riches en calcium,  
les moins gras et les moins sucrés,  
comme le lait, le yaourt,  
le fromage blanc...

Pratiquez  
au moins 1 h d'activité physique  
par jour d'intensité  
modérée à élevée

YAOURT  
NATURE

YAOURT  
NATURE

YAOURT  
NATURE

YAOURT  
NATURE

NOM ET  
PRÉNOM

CLASSE



MOTS FLÉCHÉS

# LES FRUITS ET LÉGUMES MÉCONNUS

Légumes anciens, fruits exotiques, méconnus ou oubliés, la terre nous offre une grande variété de produits.

A crossword puzzle grid with the following structure:

```

    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
    A  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    2  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    3  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    4  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    5  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    6  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    7  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    8  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    9  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    10 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    11 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    12 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    13 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    14 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    15 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    16 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    17 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    18 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    19 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    20 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    21 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
    22 _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _  _
  
```

**CONSIGNE** Complète la grille de ces aliments produits dans les outre-mer.

LE BON LOGO

# LES SIQO ! KÉZAKO ?

Les SIQO sont les Signes d'Identification de la Qualité et de l'Origine. Ils témoignent de la richesse du patrimoine alimentaire français. **C'est une garantie officielle pour les consommateurs.**

**CONSIGNE** Associe un logo à sa définition en les reliant par un trait.

- C'EST UN SIGNE EUROPÉEN QUI DÉSIGNE UN PRODUIT DONT TOUTES LES ÉTAPES DE FABRICATION SONT RÉALISÉES DANS UNE MÊME ZONE GÉOGRAPHIQUE. CES FACTEURS NATURELS ET HUMAINS SPÉCIFIQUES CONFÈRENT AU PRODUIT SES CARACTÉRISTIQUES. 
- C'EST UN SIGNE EUROPÉEN QUI DÉSIGNE UN PRODUIT DONT AU MOINS UNE ÉTAPE DE FABRICATION (PRODUCTION, TRANSFORMATION ET ÉLABORATION) EST RÉALISÉE DANS UNE ZONE GÉOGRAPHIQUE DÉFINIE. 
- C'EST UN SIGNE EUROPÉEN QUI GARANTIT UN MODE DE PRODUCTION ET DE TRANSFORMATION RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT ET DU BIEN-ÊTRE ANIMAL. IL EXISTE AUSSI UN LOGO FRANÇAIS. 
- C'EST UN SIGNE FRANÇAIS QUI DÉSIGNE DES PRODUITS QUI, PAR LEURS CONDITIONS DE PRODUCTION OU DE FABRICATION, ONT UN NIVEAU DE QUALITÉ SUPÉRIEURE PAR RAPPORT AUX AUTRES PRODUITS COURANTS SIMILAIRES. 

UN PEU DE RANGEMENT

# LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

Les laits de vache, de chèvre ou de brebis sont à la base de nombreux produits transformés : lait embouteillé, yaourt, fromage blanc, fromages affinés. **Mais sais-tu comment cela se fabrique ?**

**CONSIGNE** Remets dans l'ordre ces images de la fabrication du yaourt fermier nature bio. Numérote les étapes de 1 à 7.

Le stockage, L'étuvage, Le refroidissement, L'ajout de ferments, La traite, Le transport, La mise en pot.

**LE BON MOT** **CONSIGNE** Complète les phrases avec les mots suivants : UNE HEURE - TOUT - EAU - JOURS - FRUITS ET LÉGUMES - PRODUITS LAITIERS - CHOISIR - BOUGER

Manger, on le fait tous les ..... Pour être en forme, bien réfléchir, il est important de ..... ce que l'on met dans notre assiette ! Le bon choix, c'est simple : un peu de ....., le plein de ....., quelques ..... et, à volonté, de l'....., la boisson indispensable. C'est aussi ..... au moins ..... par jour.

**LE PASS PRIO AU SELF** Pour gagner le ticket « prio au self », donne-nous ton truc « anti-gaspi » alimentaire :

