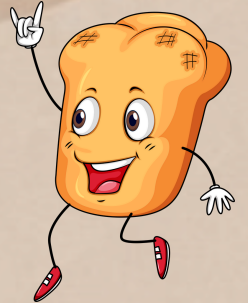
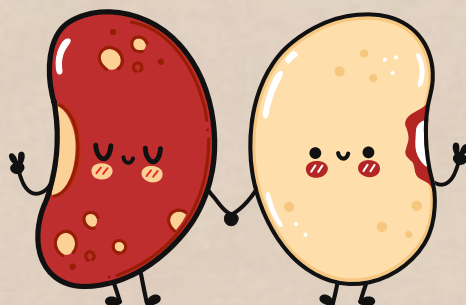


Une année Pour découvrir les groupes d'aliments avec Garig



septembre - octobre

Les féculents



Qu'est ce qu'un féculent ?

Les féculents appartiennent à la famille des "glucides", des aliments qui apportent de l'énergie à ton corps. Il y a les céréales comme le blé (pour le pain et les pâtes), le riz, ou les tubercules comme les pommes de terre.

Ils aident ton corps à rester fort et actif tout au long de la journée.

Découvrons maintenant avec de petits jeux quels autres aliments font partis de cette famille et à quoi ils nous servent !

1) Les mots croisés - Les céréales

Grâce aux définitions en face de chaque numéro retrouve le féculent dont il s'agit.

1 : Je pousse dans la terre et les enfants m'adorent sous forme de frites !

2 : Frais, toasté, au petit déjeuner ou au déjeuner je suis adoré des français.

3 : Je suis sous forme de toutes petites perles.

4 : Je peux venir d'Asie ou de Camargue.

5 : Je suis utilisée pour faire un plat nord-africain très connu.

6 : Je suis fabriqué à partir du manioc.

7 : Je suis à base de blé et j'existe sous différentes formes !

8 : Aussi appelé blé noir je suis l'ingrédient principal des galettes.

2

3

5

6

1

4

7

8

2) Les lettres mélangées

Certains féculents se sont mélangés et ne veulent plus rien dire. Remettons les lettres dans le bon ordre et retrouvons ces aliments.

1 : Ì M S A =

2 : H G R O O B L U U =

3 : I S O P E H I C S C H =



3) Devinettes

Continuons de découvrir la grande famille des féculents à travers quelques énigmes.

- Je peux être blanc, vert, rouge ou noir
- Je suis utilisé dans la recette mexicaine du chili con carne
- Je suis originaire d'Amérique



Je suis ...

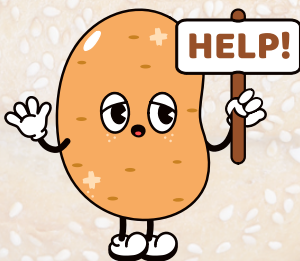
- Je suis verte, brune, blonde ou corail
- Je suis utilisée dans la recette du Dahl indien
- Je suis originaire d'Asie



Je suis ...

- Je suis orange
- Je suis utilisée grandement dans la cuisine antillaise
- Je suis originaire d'Amérique

Je suis ...



Réponses

Jeu 1 : Les mots croisés

1 : Pomme de terre

2 : Pain

3 : Pâtes

4 : Riz

5 : Tapioca

6 : Millet

7 : Semoule

8 : Sarrasin

Jeu 2 : Les lettres mélangées

1 : Maïs

2 : Bouillhour

3 : Pois chiches

douce

1 : Je suis l'haricot rouge

2 : Je suis la lentille

3 : Je suis la patate

Jeu 3 : Les devinettes

A quoi servent les féculents ?

Ils donnent de l'énergie à ton corps pour bouger, jouer et penser. Ils aident aussi à te sentir rassasié plus longtemps pour que tu aies assez de force toute la journée.

.Pour que les voitures fonctionnent il faut leur mettre du carburant. Eh bien pour nous c'est pareil, les glucides c'est le carburant dont notre corps a besoin pour fonctionner. Grâce aux glucides tu fais le plein d'énergie !



Afin d'avoir de l'énergie toute la journée, il est important qu'il y ait des féculents à chaque repas. La quantité est à adaptée en fonction de l'âge, des activités et de la faim de l'enfant.

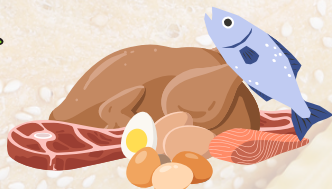


Mais attention il ne faut pas manger que des féculents ! Car notre corps a besoin également d'autres éléments que les glucides, comme par exemple : les protéines, les lipides, les vitamines, les minéraux...

C'est pourquoi dans une bonne alimentation équilibrée il faut également consommer :



Les légumes



Les viandes, poissons et oeufs



Les fruits



Les produits laitiers



Les matières grasses

N'oublie pas de bien s'hydrater et de se faire plaisir de temps en temps !



L'eau = à volonté !



Les produits sucrés = à limiter
A conserver pour le plaisir.

Pour nous suivre sur les réseaux c'est par ici :

