

# Agenda 2025-26

# Alimentation

Ma santé j'en prends soin !

**Poème pour notre corps**

Notre corps doit être aux petits soins  
 Notre corps, c'est notre petit sanctuaire  
 Notre corps, c'est notre petit jardin  
 Notre corps a besoin d'air

Il a besoin de manger équilibré  
 Pour qu'il soit en bonne santé.  
 C'est important de l'hydrater  
 Pour le faire gambader

Manger des fruits et des légumes est important.

la bouche  
 l'estomac  
 le gros intestin  
 le tube digestif  
 l'intestin grêle  
 le anus

La digestion

**Recette de la Ratatouille**

**ÉTAPE 1**  
 Selon la méthode de votre choix, enlevez la peau des tomates (je les passe 10-12 min au micro-ondes après les avoir incisées : la peau vient alors toute seule).

**Étape 2**  
 Coupez tous les légumes en gros cubes d'environ 2 cm sur 2 cm.

**Étape 3**  
 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et faites-y fondre les oignons et les gousses d'ail dont vous aurez enlevé le germe.

**Étape 4**  
 Ajoutez ensuite les aubergines et laissez cuire 10 min.

**Étape 5**  
 Ajoutez les courgettes et le poivron et laissez encore cuire 5 min.

**Étape 6**  
 Terminez par les tomates. Laissez cuire à couvert pendant 30 min, laissez ensuite réduire à découvert pendant au moins 1 h en mélangeant de temps en temps.

**Étape 7**  
 Vous pouvez également mouiller les légumes avec du vin blanc sec (un verre) en début de cuisson à couvert.

**Étape 8**  
 Salez, poivrez à votre goût

MANGER ÉQUILIBRÉ C'EST BON POUR LA SANTÉ

**RECETTE pour faire des chips avec des épluchures de légumes**

Il vous faudra

- 500 g de pelures de légumes
- 45 ml d'huile d'olive
- 0,25 c à c de curcuma
- 0,5 c à c de cumin
- 0,25 c à c de piment doux
- 0,25 c à c d'ail en poudre
- 0,5 c à c de paprika

Étape 1 : Préchauffer le four à 200 °C

Étape 2 : Mettre les épluchures dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive avec du sel et du poivre. Bien mélanger.

Étape 3 : Mettre au four pour 20 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Étape 4 : Sortir du four ajouter les épices mélanger puis servir.

Bon appétit !

Je me bouge pas trop  
 J'ai soif  
 Pourquoi moi je suis ben pour la santé

Je mange une banane  
 Tu manges une banane  
 Il mang

Aide Marco à rejoindre les légumes.  
 Attention tu ne dois pas passer sur les sodas.



Productions réalisées par les élèves de la classe de Mme EVROT Ecole élémentaire de Saint-Gorgon (88)

**Les repas par jour**

En moyenne les adultes ont besoin de 3 repas par jour, les enfants de 4 avec le goûter.

**Retrouve les mots ci-dessous.**

c	a	r	o	t	t	e	o	v
y	e	m	u	g	é	L	s	i
e	j	w	d	r	f	a	c	a
z	o	z	r	w	n	i	f	n
f	r	u	i	t	y	t	g	d
q	s	p	o	m	m	e	x	e
p	u	z	d	k	L	b	v	t
L	a	q	c	j	f	k	u	j
i	e	n	b	k	h	n	h	k
v	i	t	a	m	i	n	e	n

carotte-lait-viande-vitamine-légume-fruit-pomme-

La vitamine indispensable. On peut en faire plaisir (avec modération).

**JEU**

1. VRAI OU FAUX  
 Le déjeuner est le repas le plus important.  
 VRAI  
 FAUX
2. Quel est l'intrus?  
 laitage  
 laitier  
 lard
3. Cherche les mots de la même famille.  
 sel  
 salée  
 sale

Alors mangez des légumes et des fruits.

Voici la quantité des assiettes normales.

Alphabet grid for word search.

**Trouve les mots cachés.**

eau - vitamines - glucides - protéines - sucre - sel - fibres - graisses - lipides - fer

e	a	u	y	g	p	t	i	r	n	m	j	y	l		
h	w	k	t	h	u	n	z	g	i	m	s	j	i		
v	l	p	r	o	t	e	i	n	è	s	q	g	r	p	
l	i	p	i	d	e	s	k	f	k	f	s	l	f	l	
q	f	t	f	g	h	p	u	j	e	b	u	d	d		
b	g	r	a	i	s	e	s	e	s	j	f	w	c	h	e
r	p	d	j	m	p	o	f	p	g	i	d	i	f	s	
l	h	q	h	p	i	k	l	p	t	b	g	d	l	c	
s	u	c	r	e	y	n	h	k	y	r	h	e	s	f	
j	d	l	p	l	k	s	e	u	e	p	s	t	e		
s	e	l	w	p	k	z	i	s	g	s	c	d	l	r	

**SALADE**  
 AUBERGINE  
 Noix  
 TOMATE  
 Eau

Voici l'assiette et la quantité après vos repas.

Notre corps a besoin d'énergie qu'on trouve dans les aliments.

Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26

Poster 1/2

Réalisé par le Comité du Bas-Rhin de la Ligue Contre le Cancer et la Maison pour la science en Alsace

# Agenda 2025-26



# Alimentation

Ma santé j'en prends soin !

A vous de retrouver la phrase qui est codé.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
:	\$	.	}	#	=	+	**	***	^

K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
&	%	\$	/	@	^	"	!	;	?

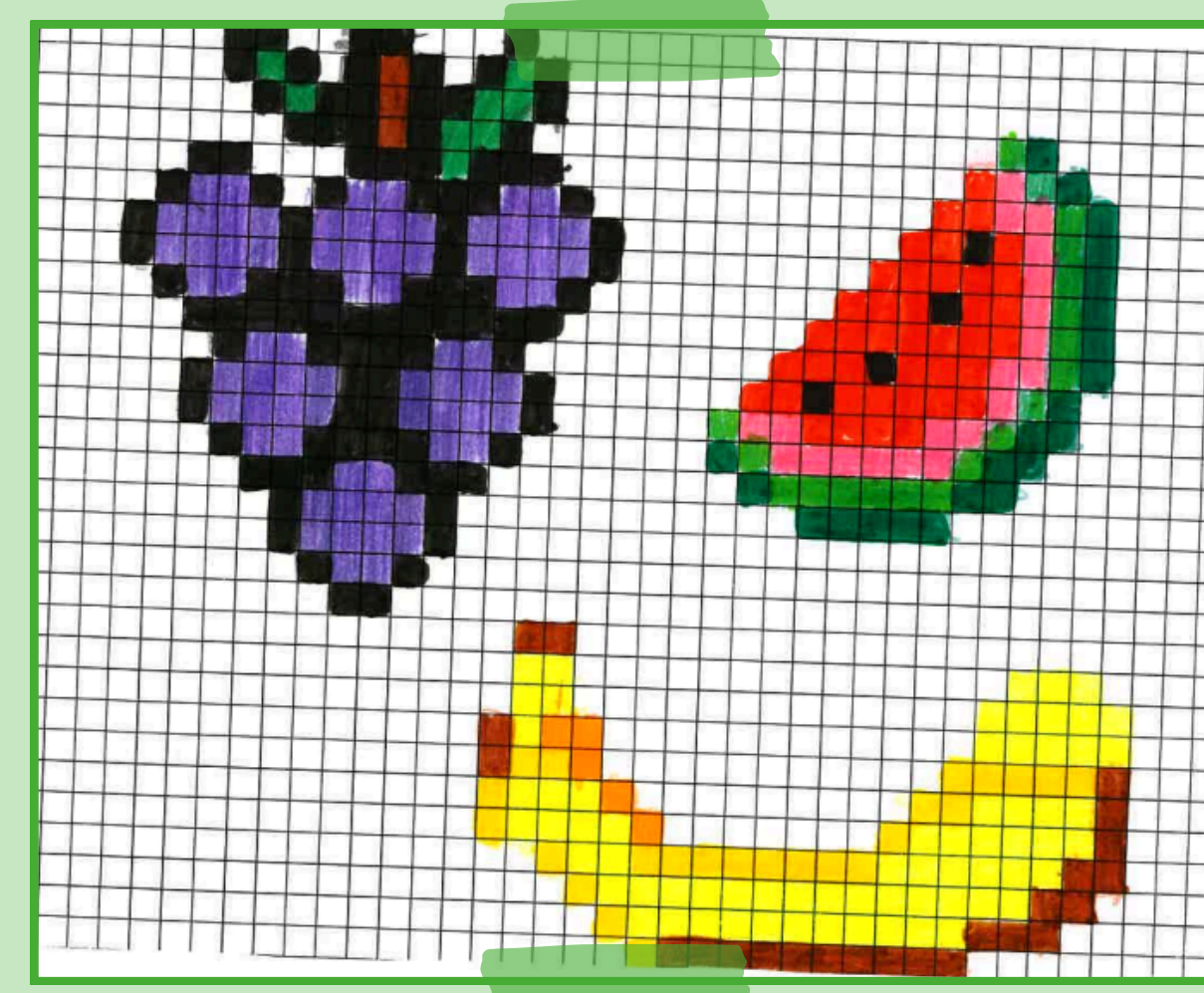
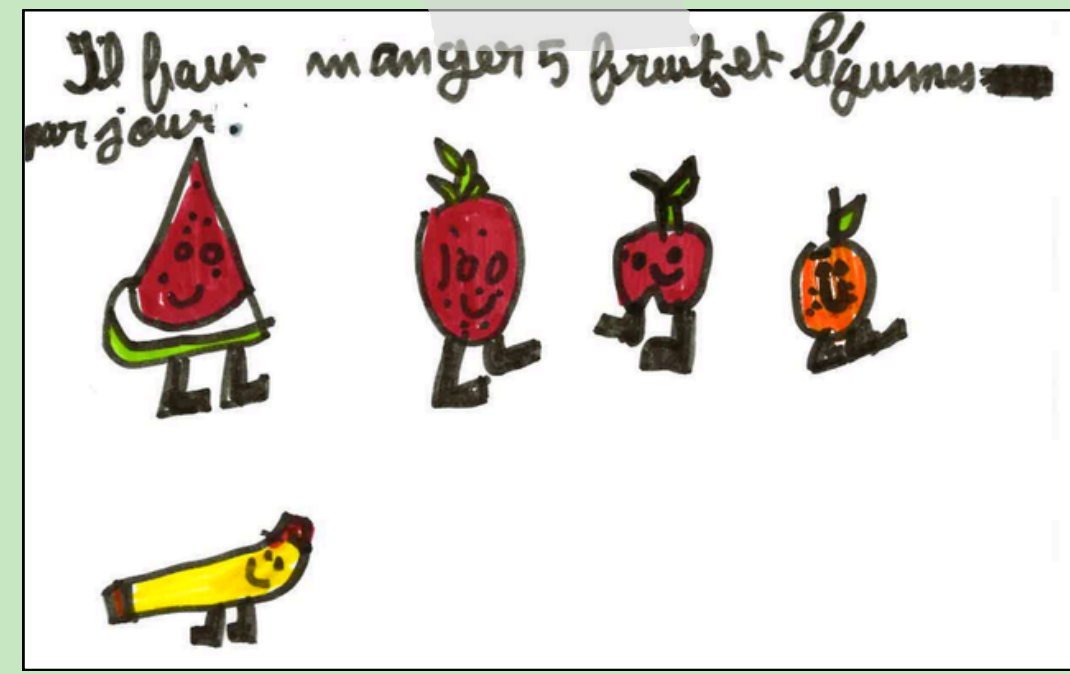
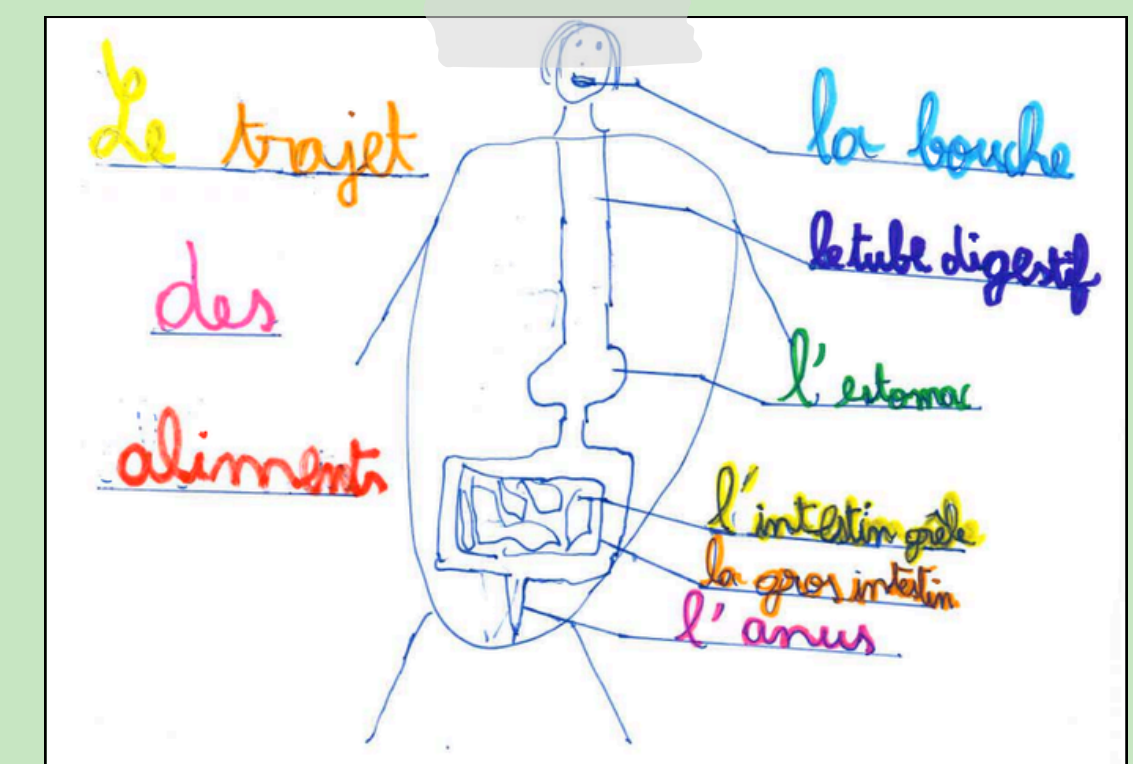
U	V	W	X	Y	Z
)	°	<	~	[	{

^ @)! #?!# #/ \$@//# :/?# \*\*\*%  
 °:)? \$\*\*\*#~ ^!#/#]#; \*\*\*\*\*:\$/\*\*/#;

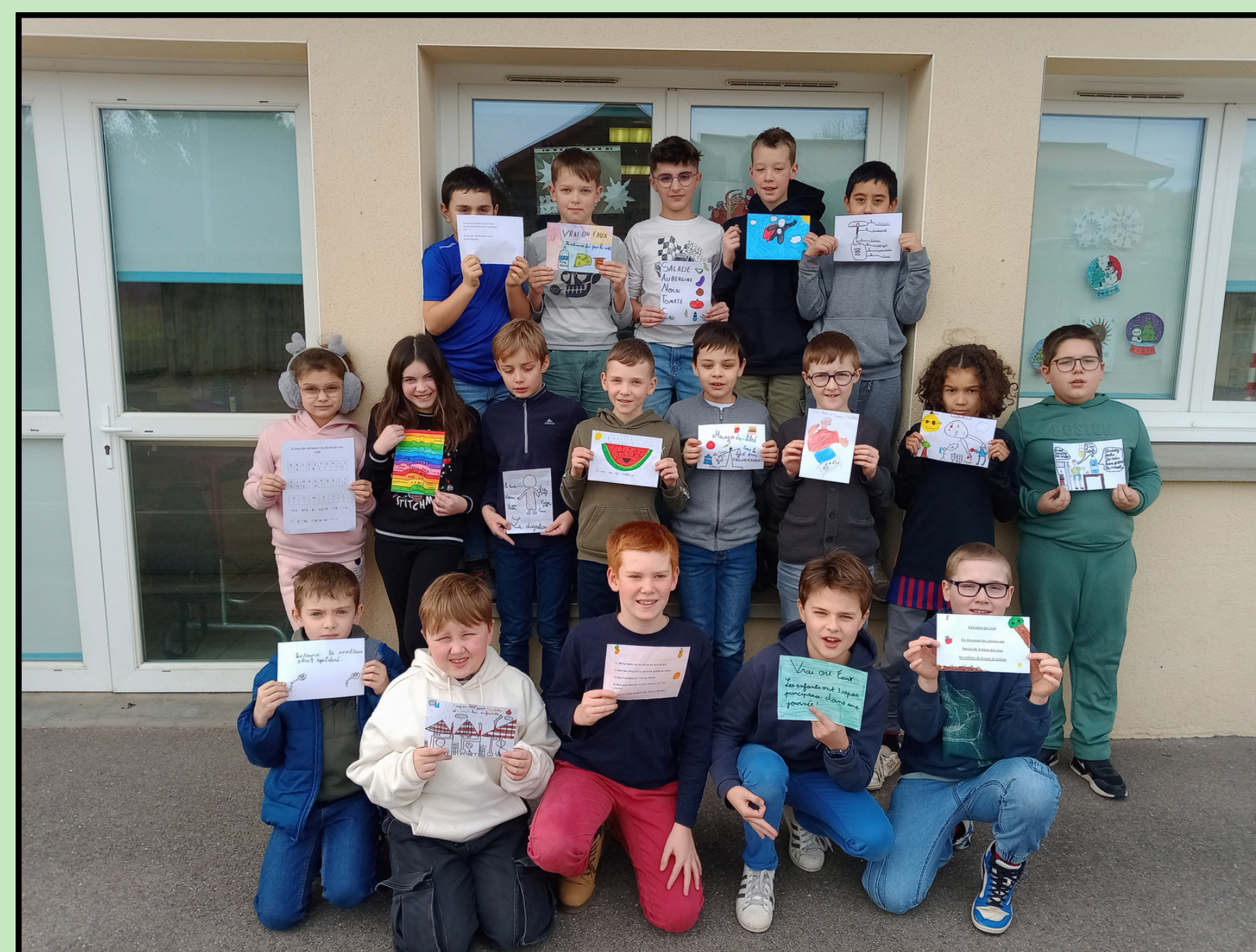
Tu peux trouver les mots suivants.  
 eau - pomme - banane - santé - énergie - gras

E	E	N	E	R	E	I
B	A	N	A	N	E	M
E	A	U	R	V	E	G
E	N	E	R	G	I	E
P	O	M	M	E	G	K
G	R	A	S	U	I	B
S	A	N	T	E	E	B

Tu as trouvé ?



- A  
A  
A
- fruit légume  
 salade chou carotte  
 choux-fleurs poire pomme  
 poivron concombre patate  
 courgette poireau fraise banane  
 betterave fruit à coque lait  
 kiwi fruit du dragon bon  
 fruit exotique



Productions réalisées par les élèves de la classe de Mme EVROT Ecole élémentaire de Saint-Gorgon (88)

Comment éviter les emballages en plastique ?

Éviter d'acheter des aliments emballés dans le plastique.  
 Fabriquer des décorations (ex des pots à crayons, des vases...)  
 Utiliser des bouteilles en verre.  
 Mettre le plastique dans le bac jaune.

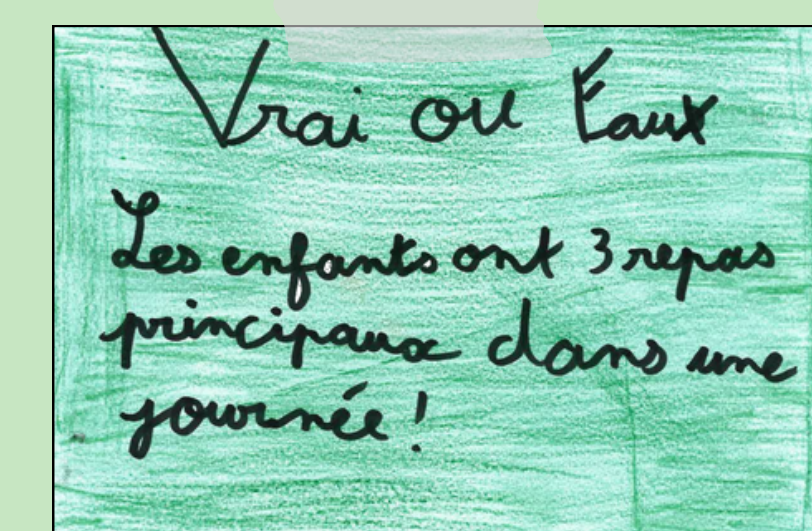
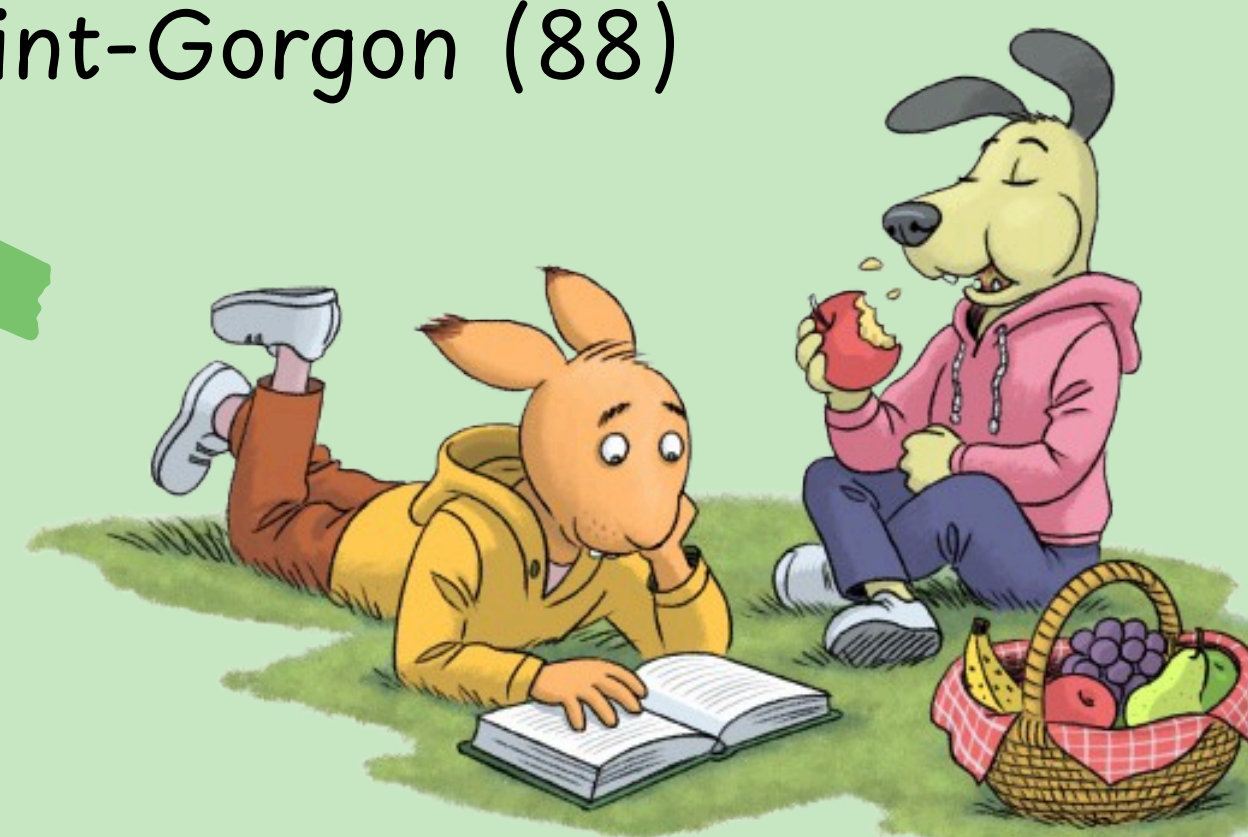
Cherche les mots dans la grille.

c	i	n	c	e	c	e	m	t	y
l	r	v	i	t	a	m	i	n	e
x	c	e	m	i	r	c	n	x	z
f	f	r	q	q	o	r	e	v	t
q	b	i	l	o	t	q	r	e	u
z	e	d	b	d	t	x	a	n	r
c	d	e	a	r	e	a	u	b	m
b	a	z	c	y	e	u	x	v	t

eau, fibre, minéraux, carotte, vitamine



- 1) Mon premier est un liquide qui sort du sein.
  - 2) Mon deuxième est la première syllabe de vipère.
  - 3) Mon troisième est "ton" au féminin.
  - 4) Mon quatrième est ce qu'on trouve au bout des crayons.
- Mon tout se trouve en particulier dans les agrumes.



Remplace les lettres par celles qui les précèdent dans l'alphabet.

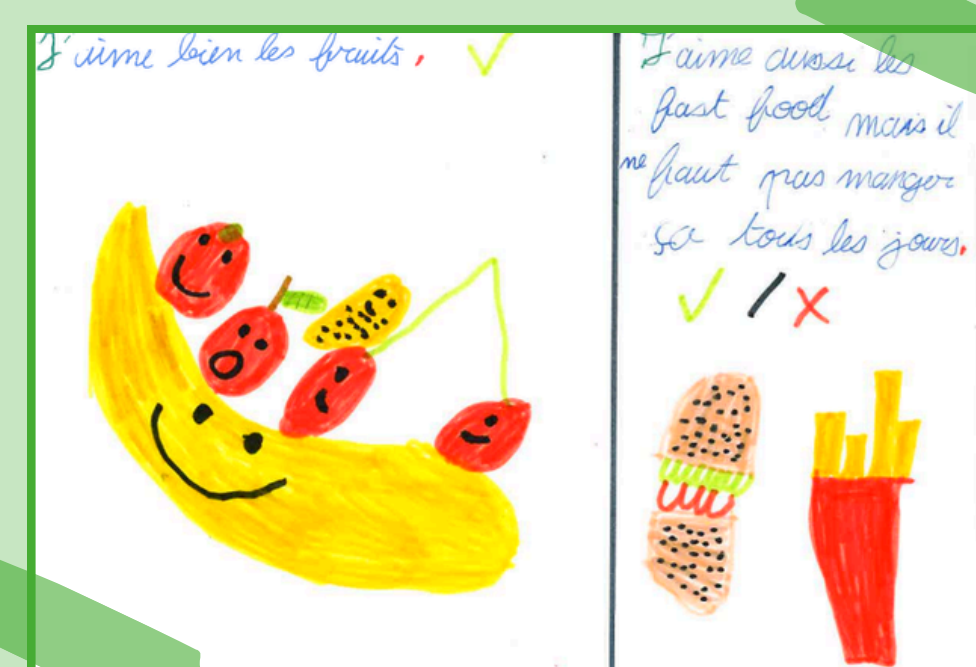
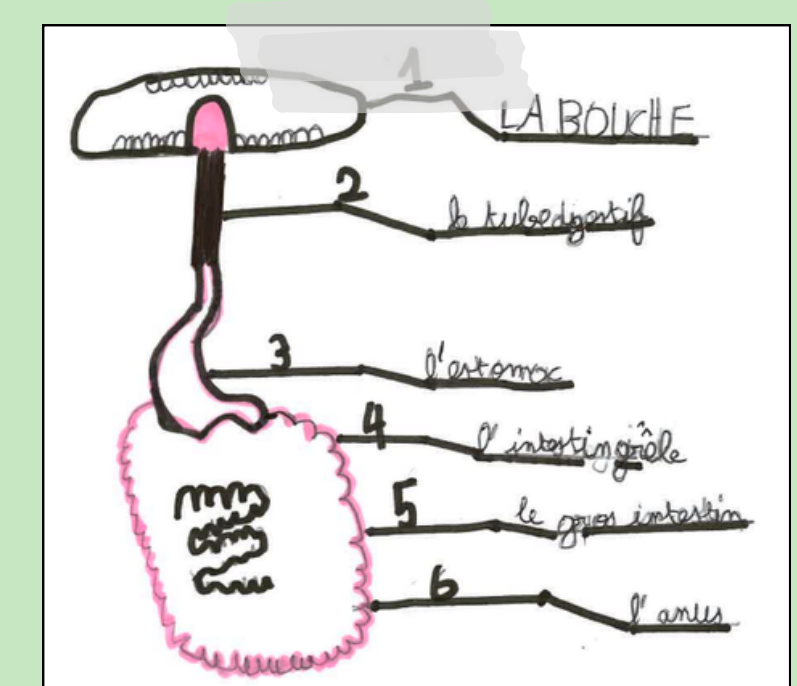
ex j=k

Hk sd ezts cdr fktbhcdr ontq stmd intqmd.



✓ Cou de Comp  
en Comp  
 fruits

✓ / X de Comp  
en Comp  
 Non-indispensables



Mots à chercher

eau - pastèque - lait - noix - ananas - fruits - légumes - produits laitiers - mangue - fromage fraise - pomme - melon - coco - banane - fruit exotique

a	f	h	e	i	o	j	d	h	i	f	a	f	p
n	g	l	r	t	p	c	f	z	t	r	x	d	r
a	i	a	i	t	c	l	n	r	p	a	g	u	o
n	e	d	e	y	r	c	o	c	o	i	w	f	d
a	g	v	e	c	f	g	l	z	d	s	r	u	i
s	u	e	c	m	f	k	x	i	f	e	s	u	i
n	m	u	r	u	p	h	j	s	h	o	n	i	t
b	e	q	a	f	b	a	n	a	n	e	g	t	s
x	s	e	f	r	o	m	a	g	e	s	k	e	l
g	d	t	k	f	q	u	k	o	z	e	w	x	a
q	n	s	m	r	r	f	v	l	i	t	s	o	i
l	r	a	o	a	y	s	v	x	n	b	x	t	t
s	q	p	b	t	n	f	u	k	l	n	r	i	i
f	h	q	j	g	b	g	s	h	k	c	f	q	e
f	e	a	u	h	b	u	n	j	e	d	u	r	e
p	o	m	m	e	k	y	m	e	l	o	n	e	s

Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26