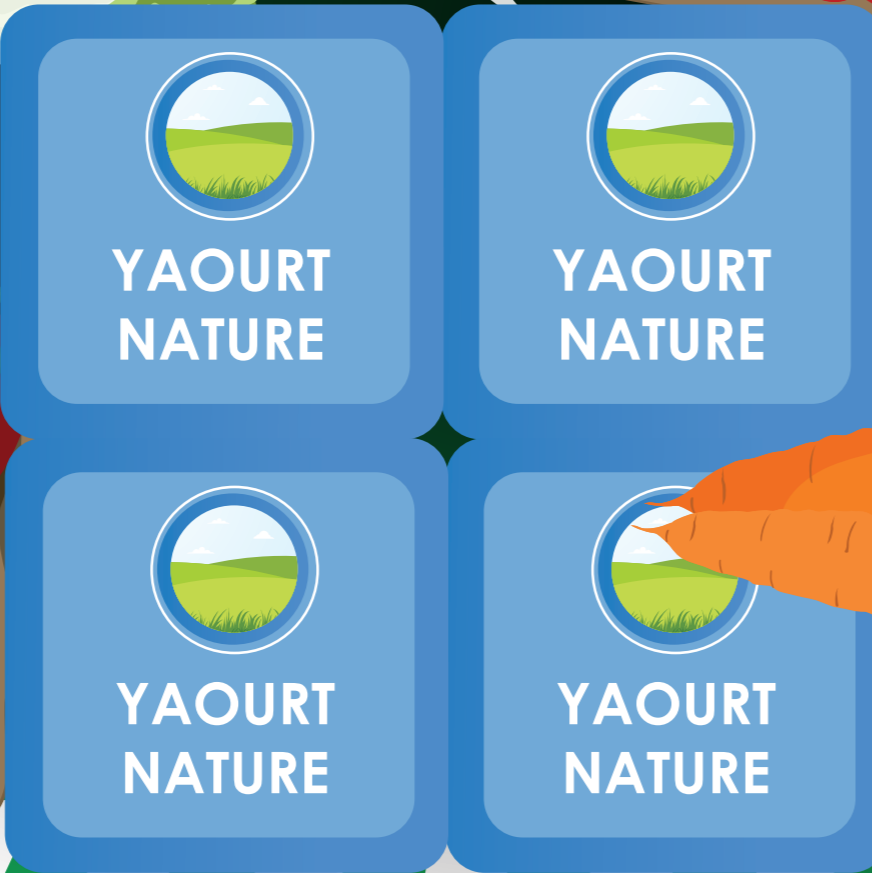




Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour

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



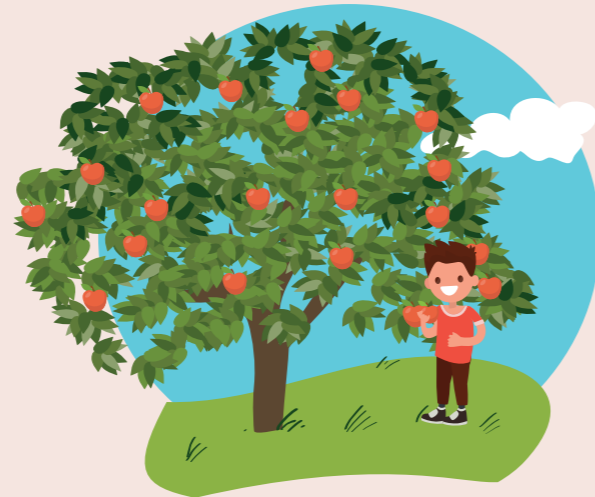
NOM ET PRÉNOM  
CLASSE



MOTS MÊLÉS

# LES FRUITS DE SAISON

La saisonnalité d'un fruit ou d'un légume correspond à la période de récolte selon la région.



**CONSIGNE**

À tes crayons de couleurs !  
Retrouve les fruits de saison dans la grille. Entoure-les avec les couleurs des saisons comme indiqué ci-dessous.

EN AUTOMNE  
(entoure en orange)

- POMME
- POIRE
- RAISIN
- MIRABELLE

EN HIVER  
(entoure en bleu)

- KIWI
- CLÉMENTINE
- CITRON
- ORANGE

B R N I O Z M P P T C F M  
K F E C V O Û O J S K R C  
N P Ê C H E R I H C W A L  
L D D I G Y E R H I O I È  
H W J V L W F E Y T R S M  
L Z K I W I I J Q R A E E  
F R A M B O I S E O N P N  
A B R I C O T W Q N G O T  
O K E I Q C E R I S E M I  
M I R A B E L L E S O M N  
F P M W X A M E L O N E E  
S M P R A I S I N B J A Q  
R H U B A R B E T L L A X

- AU PRINTEMPS**  
(entoure en vert)
- RHUBARBE
  - FRAMBOISE
  - CERISE
  - FRAISE

- EN ÉTÉ**  
(entoure en jaune)
- ABRICOT
  - PÊCHE
  - MÛRE
  - MELON

MOTS FLÉCHÉS

# LES LÉGUMES DE SAISON

De janvier à décembre, ce ne sont pas les mêmes légumes qui poussent dans les champs.

**CONSIGNE**

À tes crayons de couleurs !  
1. Trouve les légumes de saison en complétant la grille.

2. Entoure-les avec les couleurs des saisons ci-dessous.

- PRINTEMPS
- ÉTÉ
- AUTOMNE
- HIVER

À RELIER

# CUISINER LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Les fruits et les légumes frais permettent de réaliser des plats délicieux.

**CONSIGNE**

Relie les points qui partent des fruits ou des légumes aux plats qui les contiennent. Plusieurs flèches sont possibles.

MOTS MANQUANTS

# LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

La chèvre, la vache et la brebis produisent du lait après avoir eu un petit. Nous pouvons boire ce lait, le transformer en yaourt ou le déguster en fromage.

**CONSIGNE** Complète ce texte grâce à ces 3 mots : BREBIS - VACHE - CHÈVRE

LA ..... NORMANDE À UNE ROBE BLANCHE AVEC DES TACHES MARRONS.

LA ..... BÊLE OU CHEVROTE.

LA ..... ET SON AGNEAU AIMENT MANGER DE L'HERBE.

