



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 MÊLÉS

LES FRUITS DE SAISON

Chaque île a ses fruits particuliers suivant les conditions météorologiques et les sols.



CONSIGNE



À tes crayons de couleurs !  
Retrouve ces fruits des îles dans la grille et entoure-les de la bonne couleur. Observe-les de haut en bas ou de gauche à droite.



LA RÉUNION  
(entoure en orange)

LETCHE  
TAMARIN  
ANONE



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



PITAYA  
CARAMBOLE  
CUPUAÇU

GUYANE  
(entoure en vert)

LES ANTILLES  
(entoure en bleu)

ACEROLA  
MARACUJA  
LIME



COROSSOL  
GOYAVE  
PAPAYE

MAYOTTE  
(entoure en jaune)

MOTS FLÉCHÉS

LES LÉGUMES DE SAISON



CONSIGNE

À tes crayons de couleurs !  
1. Complète la grille et découvre les légumes selon les régions.

Suivant les conditions météorologiques et le type de sols, ce ne sont pas les mêmes légumes qui sont récoltés.



2. Entoure-les de la couleur des régions où on a l'habitude de les voir !

- GUYANE
- MAYOTTE
- LA RÉUNION
- LES ANTILLES

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.

