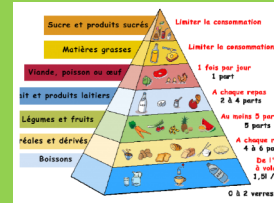


QUELLE FAMILLE ?

Saucisson

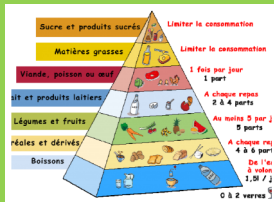
Réponse : matières grasses



QUELLE FAMILLE ?

Huile

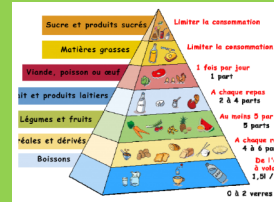
Réponse : matières grasses



QUELLE FAMILLE ?

Beurre

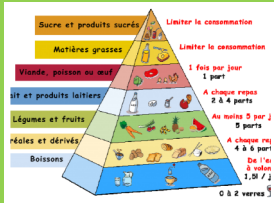
Réponse : matières grasses



QUELLE FAMILLE ?

Confiture

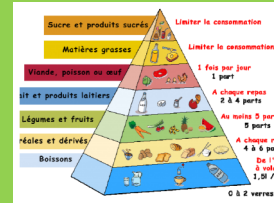
Réponse : produits sucrés



QUELLE FAMILLE ?

Miel

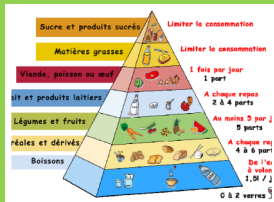
Réponse : sucres



QUELLE FAMILLE ?

Croissants

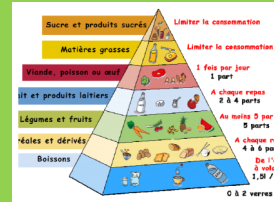
Réponse : matières grasses



QUELLE FAMILLE ?

Œufs

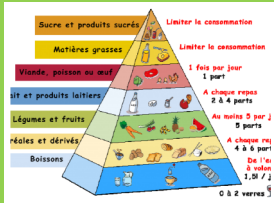
Réponse : viandes



QUELLE FAMILLE ?

Poisson

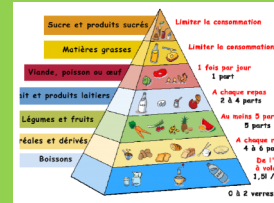
Réponse : viandes



QUELLE FAMILLE ?

Poulet

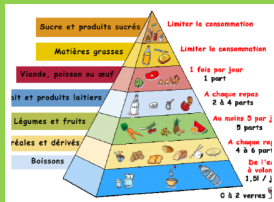
Réponse : viandes



QUELLE FAMILLE ?

Eau

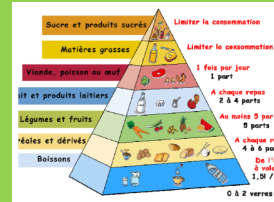
Réponse : boissons



QUELLE FAMILLE ?

Thé

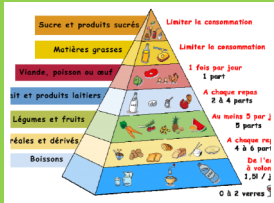
Réponse : boissons



QUELLE FAMILLE ?

Café

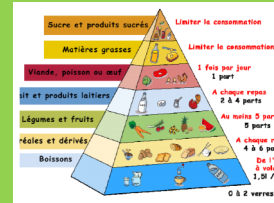
Réponse : boissons



QUELLE FAMILLE ?

Haricot

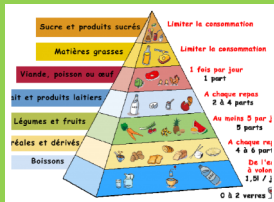
Réponse : légume



QUELLE FAMILLE ?

Kiwi

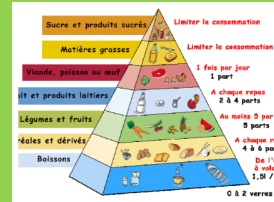
Réponse : fruit



QUELLE FAMILLE ?

Potiron

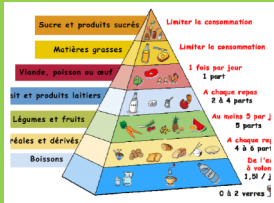
Réponse : légume



QUELLE FAMILLE ?

Pain

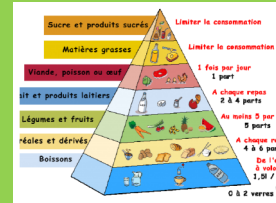
Réponse : féculent



QUELLE FAMILLE ?

Lentilles

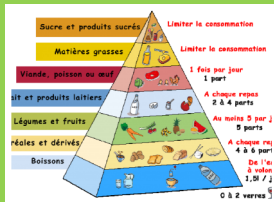
Réponse : légumes secs



QUELLE FAMILLE ?

Pommes de terre

Réponse : féculents



QUELLE FAMILLE ?

Lait

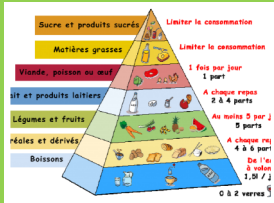
Réponse : produit laitier



QUELLE FAMILLE ?

Yaourt

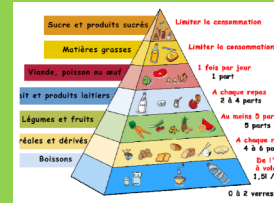
Réponse : produit laitier



QUELLE FAMILLE ?

Fromage

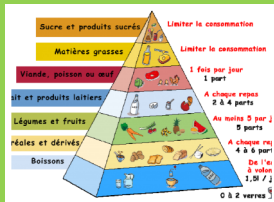
Réponse : produit laitier



QUELLE FAMILLE ?

Fromage blanc

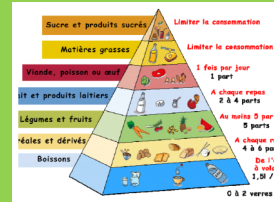
Réponse : produit laitier



QUELLE FAMILLE ?

Chips

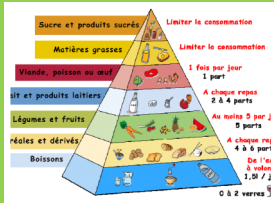
Réponse : matières grasses



QUELLE FAMILLE ?

Glace

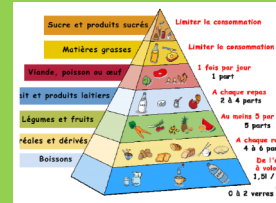
Réponse : produits sucrés



QUELLE FAMILLE ?

Thon

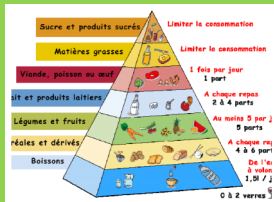
Réponse : poissons



QUELLE FAMILLE ?

Eau pétillante

Réponse : boissons



QUELLE FAMILLE ?

Poireau

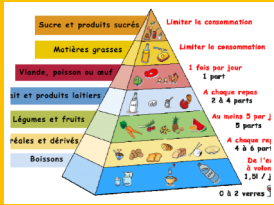
Réponse : légumes



QUELLE FAMILLE ?

Pâtes

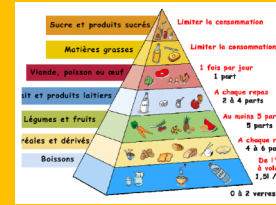
Réponse : féculents



VRAI OU FAUX ?

Je dois limiter ma consommation de sel.

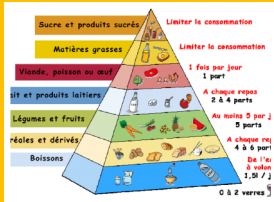
Réponse : VRAI



VRAI OU FAUX ?

Je peux boire de l'eau à volonté.

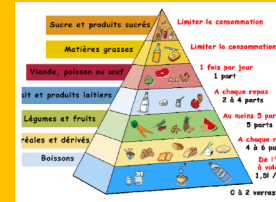
Réponse : VRAI



VRAI OU FAUX ?

Je mange autant de crudités que de viande.

Réponse : FAUX, il faut en manger plus.

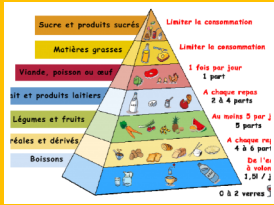


VRAI OU FAUX ?

Je dois manger plutôt vite que lentement.

Réponse : FAUX, il faut manger doucement.

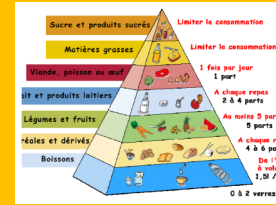




VRAI OU FAUX ?

Le soda est classé dans la famille des boissons.

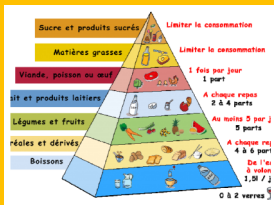
Réponse : FAUX



VRAI OU FAUX ?

Le pain est classé dans la famille des féculents.

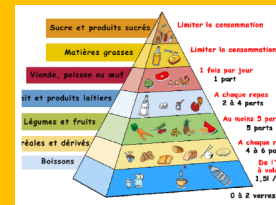
Réponse : VRAI



VRAI OU FAUX ?

Le lait est le meilleur aliment pour les os.

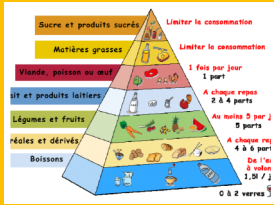
Réponse : Faux, certains aliments sont plus riches en calcium.



VRAI OU FAUX ?

Les aliments allégés font maigrir.

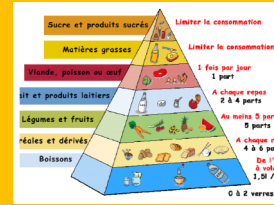
Réponse : Faux, chaque aliment retiré est compensé par autre chose comme du sucre.



VRAI OU FAUX ?

Il vaut mieux éplucher les fruits et légumes.

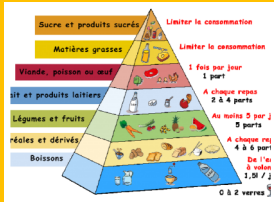
Réponse : Vrai, la peau capte les pesticides.



VRAI OU FAUX ?

Les œufs augmentent le cholestérol.

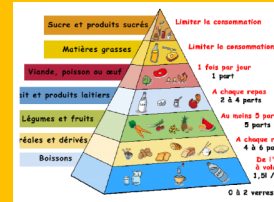
Réponse : Faux, ils ne contiennent pas de gras saturés.



VRAI OU FAUX ?

Les graisses animales sont nocives.

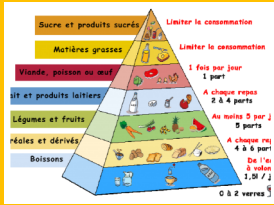
Réponse : Vrai et Faux. Le poisson contient de bonnes graisses.



VRAI OU FAUX ?

Les légumes Bio sont plus riches en vitamines.

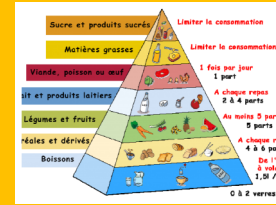
Réponse : Vrai, ils contiendraient moins d'eau donc plus de minéraux.



VRAI OU FAUX ?

Les hommes et les femmes doivent s'alimenter différemment.

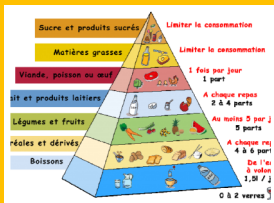
Réponse : Vrai



VRAI OU FAUX ?

Il faut manger 5 fruits et légumes par jour.

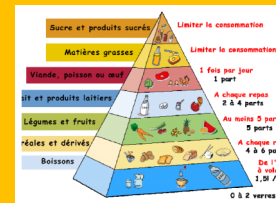
Réponse : Vrai



VRAI OU FAUX ?

Il ne faut manger que de la charcuterie à table.

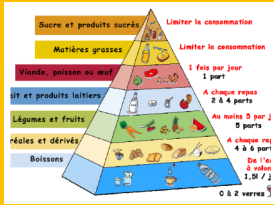
Réponse : Faux



VRAI OU FAUX ?

Les tomates sont des légumes.

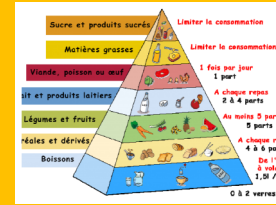
Réponse : Vrai, ce sont des légumes fruits.



VRAI OU FAUX ?

La soupe fait grandir.

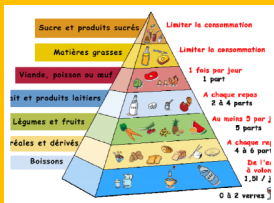
Réponse : Faux, pas plus que de manger d'autres aliments de façon équilibrée.



VRAI OU FAUX ?

On peut manger des insectes.

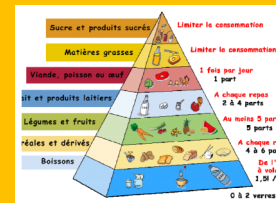
Réponse : VRAI



VRAI OU FAUX ?

un menu fast-food peut être équilibré.

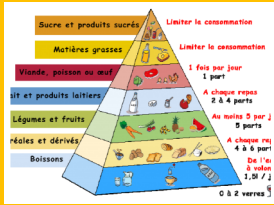
Réponse : Vrai si on n compense dans la journée.



VRAI OU FAUX ?

On peut manger équilibré sans manger beaucoup.

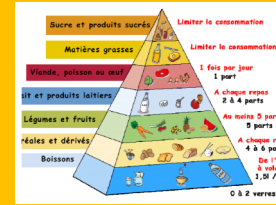
Réponse : Vrai



VRAI OU FAUX ?

Il faut avaler les chewing gums.

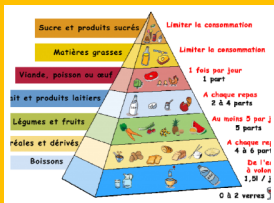
Réponse : Faux



VRAI OU FAUX ?

L'alcool est bon pour la santé.

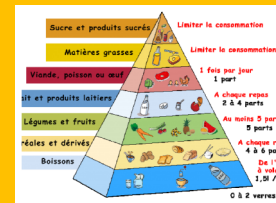
Réponse : Faux, l'abus est mauvais.



VRAI OU FAUX ?

Le poisson a plein de glucides.

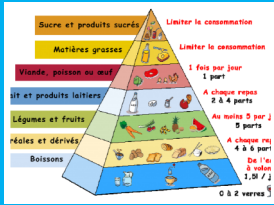
Réponse : Vrai



VRAI OU FAUX ?

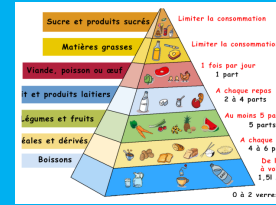
Les pois chiches sont des féculents.

Réponse : Vrai



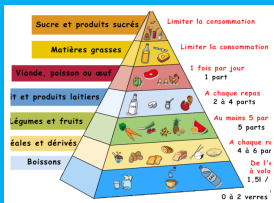
DEFI...

Je fais 3 sauts de grenouille sur place.



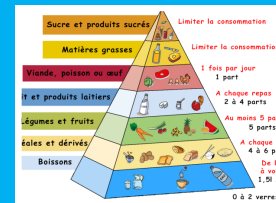
DEFI...

Je fais 6 tours du plateau de jeu en trotinant.



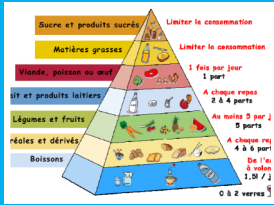
DEFI...

Je fais 3 flexions en m'étirant bien vers le haut.



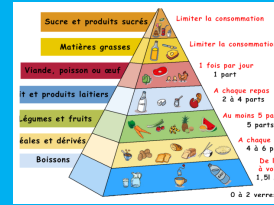
DEFI...

Je m'étire 3 fois le plus possible vers le haut sur la pointe des pieds.



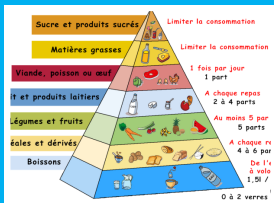
DEFI...

Je reste vingt secondes sur 1 pied.



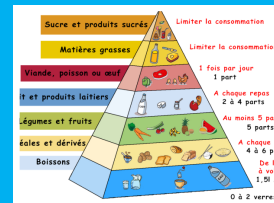
DEFI...

Je fais un trou de plateau à pas chassés.



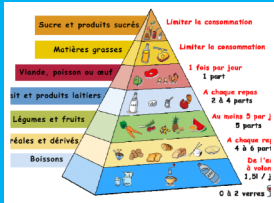
DEFI...

Je fais 5 aller-retours.



DEFI...

Je fais 2 tours de salle.



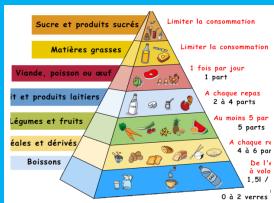
DEFI...

Je fais 1 aller-retour en sautant en bond de lapin.



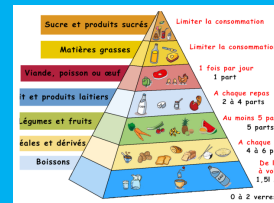
DEFI...

Je saute à cloche pied pendant 25 secondes.



DEFI...

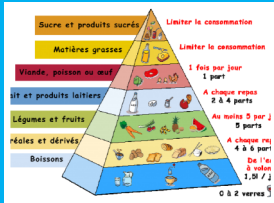
Je fais un câlin à toutes les maitresses.



DEFI...

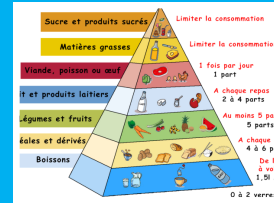
Je saute à pieds joints autour des maitresses.





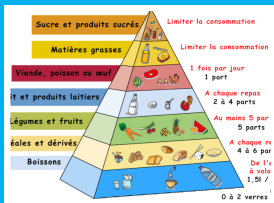
DEFI...

Je tape fort dans  
mes mains 5 fois de  
suite.



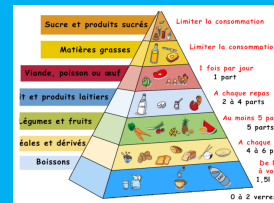
DEFI...

Je fais 10 montées  
de genoux.



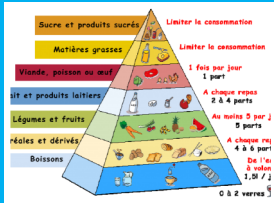
DEFI...

Je fais 5 pompes.



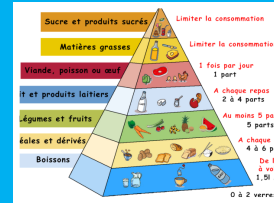
DEFI...

Je cours autour de  
la table à 7  
reprises.



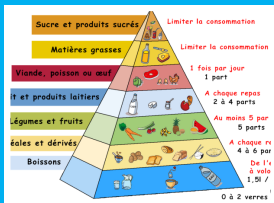
DEFI...

Je fais 5 abdos.



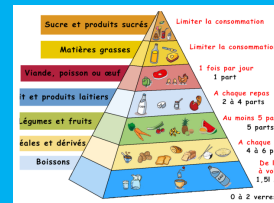
DEFI...

Je fais 5 aller-retours.



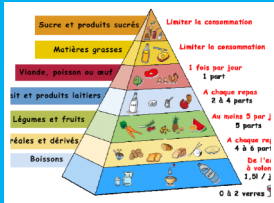
DEFI...

Je m'allonge par terre pendant 30 secondes il ne faut pas oublier de chronométrer.



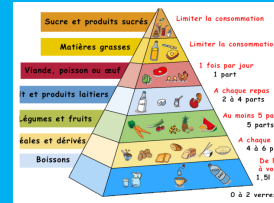
DEFI...

Je fais une roulade extraordinaire.



DEFI...

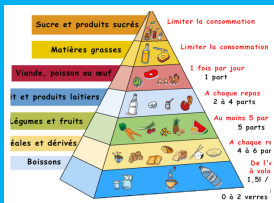
Je fais une roulade  
en arrière  
extraordinaire.



DEFI...

Mon premier est la 16<sup>ème</sup>  
lettre de l'alphabet.  
Mon second est le 1<sup>er</sup> chiffre.  
Mon tout est un féculent. Qui  
suis-je ?

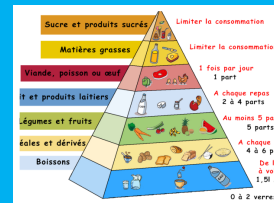
Réponse : PAIN



DEFI...

Je suis un légume tout  
rond, je suis de couleur  
verte quand je suis petit  
et je deviens rouge  
quand je grandis. Qui  
suis je ?

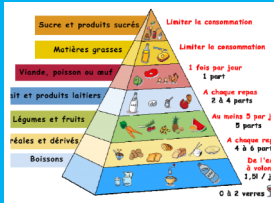
Réponse : tomate



DEFI...

Mon 1<sup>er</sup> est une œuvre.  
Mon 2<sup>nd</sup> est la 1<sup>ère</sup> syllabe de  
Titanic.  
Mon 3<sup>è</sup> est le contraire de froid.  
Mon tout est un légume. Qui suis-  
je ?

Réponse : Artichaut



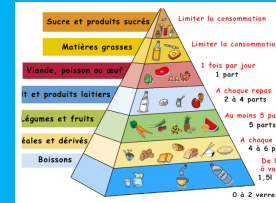
DEFI...

Mon 1er est l'un des outils du bûcheron.

Mon 2nd est ce que coupent les bûcherons.

Mon tout est un fruit. Qui suis-je ?

Réponse : citron



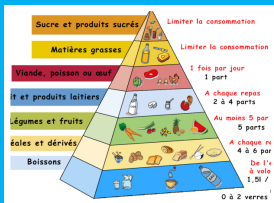
DEFI...

Mon 1er est synonyme de bus  
Mon 2nd se fait à l'école à la sonnerie

Mon 3è est un endroit où on sert des boissons

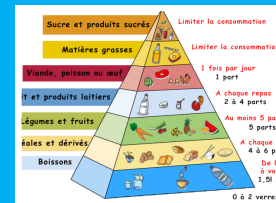
Mon tout est un bonbon. Qui suis-je ?

Réponse : carambar



DEFI...

Je fais semblant d'être en colère.



DEFI...

Je fais un compliment à mes camarades de jeu.