























Le repas de Foodie

Santé











le :

Cuire / revenir / rôtir / griller  
les ingrédients

Ajouter / incorporer / mélanger  
les ingrédients



Réunir les ustensiles  
et les ingrédients

Laver les légumes / fruits

Commencer la recette



## Les étapes d'une recette :

|   |   |
|---|---|
|  Dresser le plat dans l'assiette          |  Faire cuire / rissoler / rôti / griller les ingrédients |
|  Se laver les mains                       |  Ajouter / incorporer / mélanger les ingrédients         |
|  Couper les ingrédients                   |  Réunir les ustensiles et les ingrédients                |
|  Si besoin, éplucher les légumes / fruits |  Laver les légumes / fruits                              |

|   |   |
|---|---|
| 1 |    |
| 2 |    |
| 3 |    |
| 4 |    |
| 5 |   |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |

























Fruits et légumes de saison  
**LE PRINTEMPS**

Les saisons

**Printemps**

**L'HIVER**

Fruits et légumes de saison  
**L'AUTOMNE**













**CRDQ Santé**

**Activité Vue**

On va faire l'activité "Activité Vue".

1. Regardez l'image. Le titre de l'image est "La peau".
2. Écrivez sur votre fiche le nom de chaque organe.
3. Expliquez par le moins de mots de chaque organe, son rôle dans la peau.

**Réponses**

The grid contains 16 photographs of biological structures, likely related to the skin activity. The images show various textures and colors, including what appears to be a cross-section of skin, a close-up of a red, fleshy structure, a yellowish, fibrous structure, a green, leaf-like structure, a brown, textured surface, a dark, textured surface, a light-colored, textured surface, a dark, textured surface, a yellow, textured surface, a dark, textured surface, a light-colored, textured surface, a dark, textured surface, a light-colored, textured surface, a dark, textured surface, and a light-colored, textured surface.

















Les légumes et fruits  
Les légumes et fruits sont importants pour la santé.  
Ils contiennent des vitamines et des minéraux.  
Ils aident à garder le corps en bonne santé.

**PÂTISSERIES**

Les pâtisseries sont délicieuses.  
Elles contiennent du sucre et des matières grasses.  
Elles sont souvent riches en calories.  
Elles sont un plaisir à manger.  
Elles sont souvent servies avec du café ou du thé.

Menu Card:

- Les légumes et fruits
- Entrée
- Dessert

**L'endurance**  
C'est la capacité à tenir un effort prolongé, d'intensité moyenne, sans s'essouffler! Important. L'endurance permet de tenir le coup et les parents.



**L'assouplissement**  
Ce sont les exercices qui rendent les corps plus souples, mais rigides. L'assouplissement l'aime à se pencher et à s'étirer.



**La musculation**  
Ce sont les exercices qui permettent de développer les muscles. La musculation améliore les muscles et les os.





1. Mieux s'exprimer

2. Participer au sport

3. Mieux s'exprimer

4. Participer au sport

5. Mieux s'exprimer

6. Participer au sport



















M'amusar en bouger!  
bouger en m'amusar!

Fond











