

Solutions

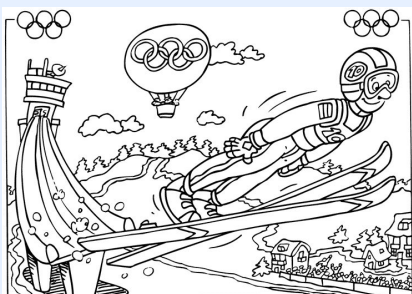
Résultats
du test

1 = A. Ce tableau s'appelle le plan alimentaire. C'est un véritable outil de travail qui organise les repas sur 10 semaines en définissant la nature des plats et leur fréquence d'apparition.

2 = Les menus sont élaborés en fonction des besoins en énergie et en nutriments de chaque convive. Bah oui ! Par exemple, toi, tu es en pleine croissance, tu as besoin de beaucoup de calcium pour fabriquer des os bien costaux !

3 = A, B et C et il y a encore d'autres critères importants...

Les Jeux Olympiques d'Hiver



Mardi Gras

Le Nouvel
An Chinois



La Chandeleur

La Fête des
Amoureux



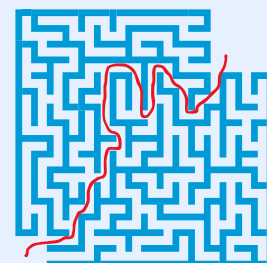
7
différences

Le pompon sur le bonnet bleu. Le ruban sur le chapeau du bonhomme de neige. La neige au sommet du sapin. Le bouton en plus sur le bonhomme de neige. Les boutons sur la veste jaune. Le nœud rouge à une couette. Les rayures de l'écharpe de la petite fille.



Ombres 1 - C / 2 - B / 3 - A / 4 - E / 5 - D

Labyrinthe





Le P'tit Livret des Grands Gourmets

Spécial
Vacances
d'Hiver

Du 7 au 22
Février 2026



CHAMONIX-MONT-BLANC



Voici un petit livret à imprimer et à emporter partout
durant tes vacances.

Tu trouveras à l'intérieur de quoi t'amuser et des
informations liées à la cuisine centrale de Chamonix
Mont-Blanc.

Ce livret appartient à :

Nom :

Prénom :

Ce document est réalisé par la Cuisine Centrale de Chamonix Mont-Blanc

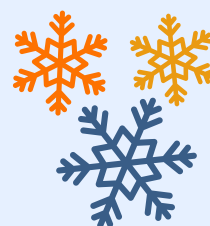
1





Chaque jour, la cuisine centrale te propose de déguster de nouveaux menus. Mais sais-tu comment ils sont réalisés ? Es-tu prêt à répondre à ce quizz pour tester tes connaissances ?...

- ① À ton avis, les menus sont élaborés :
- A. Grâce à un tableau avec pleins de colonnes et pleins de lignes, pas très fun !
 - B. Grâce à l'intelligence artificielle, on est moderne à la cuisine centrale !
 - C. En feuilletant le dernier "À table magazine" qui est pleins de recettes sympas et colorées...

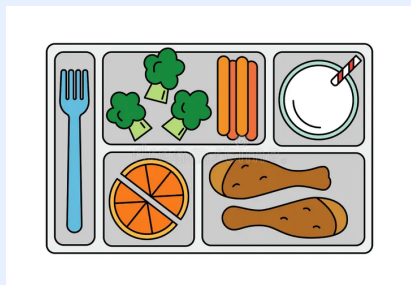
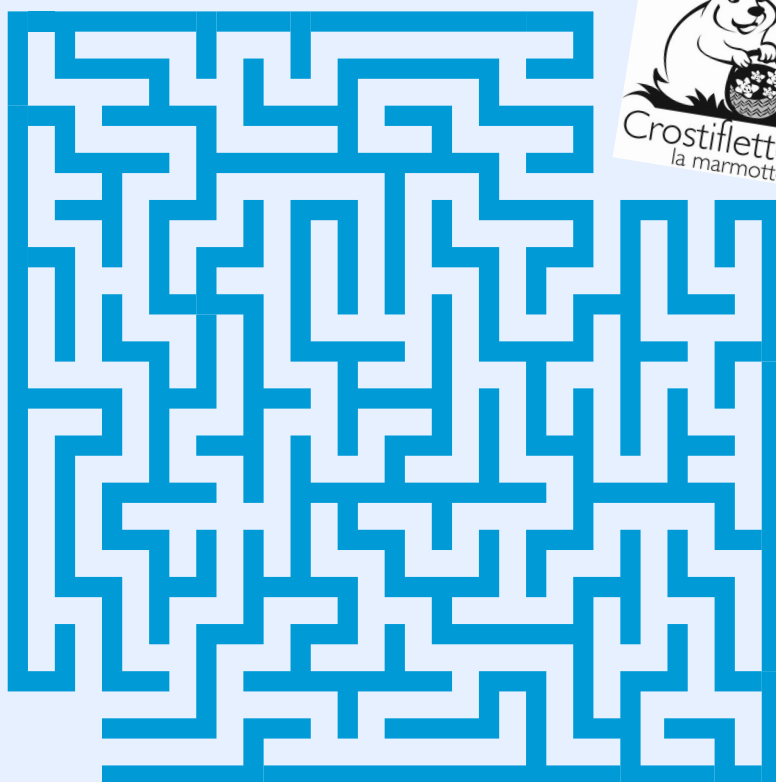


2

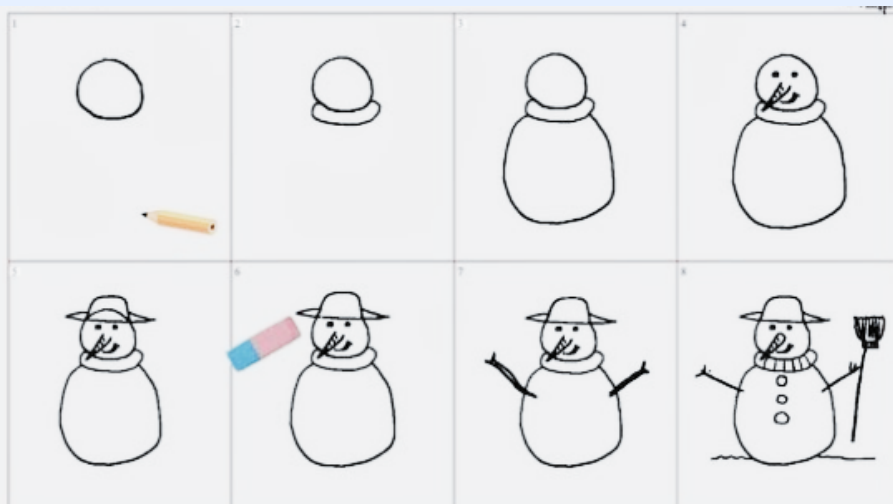


JEUX

Labyrinthe :
Aide Crostiflette
la marmotte à
accéder au repas
équilibré



Dessine
pas à pas





Tu l'as compris, les menus et notamment le déjeuner du restaurant scolaire permettent que tu manges de tout, en quantité suffisante comme le précise le Plan National Nutrition Santé.



C'est un programme qui a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population française. Il précise des actions spécifiques notamment en matière de nutrition pour tout le territoire métropolitain et aussi pour les départements

et territoires d'outre mer.





② Selon toi, les menus sont étudiés par rapport :

A. Aux envies de l'équipe ! Il y a quelques gourmands dans la cuisine...

B. Aux besoins en énergie et en nutriments de chaque convive.

C. À ce qu'il reste dans les frigos et l'économat (= c'est l'endroit où certains aliments sont stockés comme les pâtes ou le riz).



③ D'après toi, quelles sont les choses importantes à prendre en considération pour élaborer les menus :

A. Respecter la saison : pas de fraise en hiver, pas de courge en été...

B. Veiller à l'équilibre du menu avec la présence de toutes les familles d'aliments.

C. La faisabilité en cuisine : les sushis pour 1300 personnes... ça va pas être possible !!!





JEUX

Le bingo des vacances

Recopie les différentes cases pour chaque membre de ta famille. Quand un joueur voit ou vit quelque chose, il colorie la case. Le premier qui complète le tout crie "BINGO" et remporte la partie ! Le jeu peut durer quelques jours...

 Voir de la neige tomber	Manger des crêpes	Boire un chocolat chaud	Faire une balade d'au moins une heure	Manger un aliment produit localement
Cuisiner quelque chose qu'on a jamais mangé	Voir quelqu'un faire de la luge	Manger un agrume 	Rendre un service à quelqu'un de ta famille	Voir quelqu'un avec un bonnet rouge 
Déguster une soupe maison 	Boire une tisane 	Voir quelqu'un de déguisé	Manger un aliment vert 	Faire un sport de glisse pendant 2 heures
Manger un aliment 	Voir un bonhomme de neige	Boire un jus de fruits frais maison	Lire un livre pendant 30 minutes	Voir quelqu'un avec un manteau bleu

ACTIVITÉ

Déjeuner improvisé...

Tu aimerais participer davantage au choix des aliments du déjeuner ? Voici une activité à faire en famille pour

préparer un déjeuner équilibré. Ce que tu dois retenir c'est que chaque famille d'aliment doit être représentée.

Matériel nécessaire : Un dé à utiliser en se référant à la légende.

Comment jouer : À tour de rôle, chaque joueur lance le dé et identifie un aliment qui appartient à une famille alimentaire. Il propose alors une recette et la note sur le menu.

Légende pour le dé

-  Féculents, légumes secs ou céréales
-  Fruits, légumes crus
-  Fruits, légumes cuits
-  Lait et produits laitiers
-  Viande, poisson, œufs ou protéines végétales
-  Faire deviner un aliment (mime, dessin ou description) de la famille de ton choix



Menu

.....

.....

.....

.....

.....



Il y a d'autres familles d'aliments :

Sucre et produits sucrés comme les bonbons, le chocolat, les gâteaux, la confiture, le ketchup, les céréales du petit déjeuner, les sodas...

Matières grasses comme de l'huile d'olive, du beurre...

Et bien sûr... Une activité physique est indispensable pour être en bonne santé !

JEUX

Relie l'ombre au bon sport

1. Snowboard
2. Patinage artistique
3. Ski de piste
4. Hockey
5. Biathlon





L'équipe de la cuisine prépare le déjeuner. C'est un repas indispensable qui t'apporte ce dont ton corps a besoin dans la journée pour accomplir tes activités quotidiennes comme apprendre, jouer et t'amuser ! Pour être équilibré, c'est facile ! Il faut que certaines familles d'aliments le composent. Chaque famille a sa propre couleur.

Féculents, légumes secs ou céréales comme une salade de pâtes ou de lentilles, une purée de pommes de terre, du riz pilaf, des petits pois; le pain...

Légumes et/ou fruits crus comme des carottes râpées, une salade d'endives, une orange...

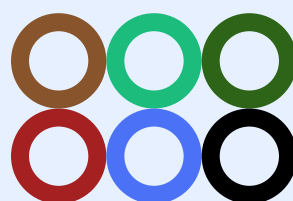
Légumes et/ou des fruits cuits comme une crème de légumes, une purée de céleris, une purée de pommes...

Eau

Lait et produits laitiers comme un yaourt, une part de reblochon ou d'abondance...

Viande, poisson ou œufs ou protéines végétales comme un sauté d'agneau, un filet de lieu noir, une omelette...

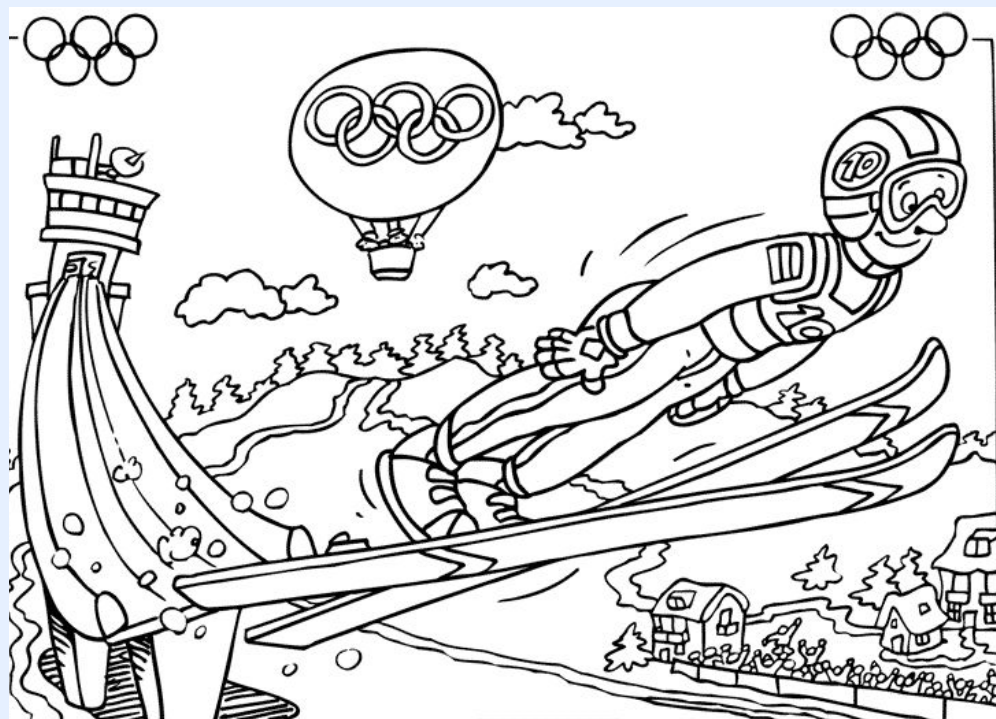
Est-ce que ton déjeuner d'aujourd'hui est équilibré ? Coche les familles d'aliments présentent dans ton repas. Si chaque rond est coché alors c'est OK !





JEUX

Coloriages et devinettes



Parmi la liste, trouve à quel évènement du mois de février chaque coloriage correspond ...

- ❄️ Le Nouvel An Chinois
- ❄️ La Fête des Amoureux
- ❄️ Les Jeux Olympiques d'Hiver
- ❄️ Mardi Gras
- ❄️ La Chandeleur





JEUX



Trouve les 7 différences entre les 2 images.

