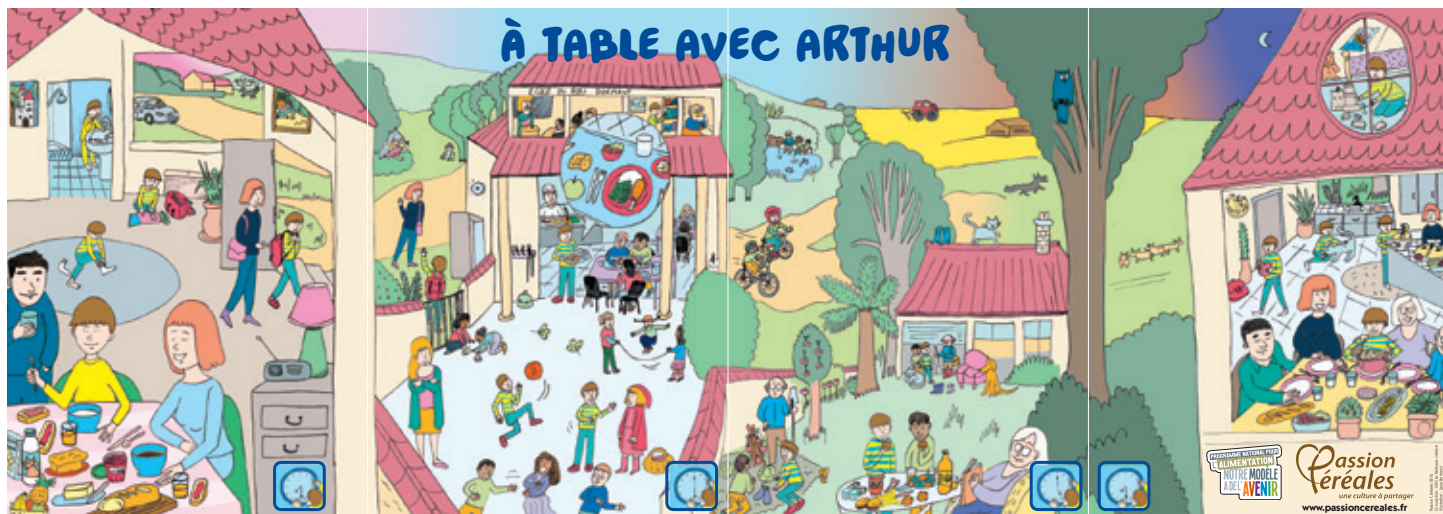


Fiche activité 1 : Manger, pour quoi ?

- 1^{re} étape : Les activités physiques d'Arthur
 - Sur l'illustration, repère et entoure les activités physiques d'Arthur.



- Écris les activités qui lui demandent le plus d'énergie :

.....

.....

.....

- Comment Arthur fait-il le plein d'énergie pour recommencer à courir, faire du vélo, travailler, etc. ?

.....

.....

- Entoure sur la fresque ses repas et décris-les :

Petit-déjeuner :

.....

Déjeuner :

.....

Goûter :

.....

Dîner :

.....



À table avec Arthur

- **2^e étape : Tes activités physiques**

- Entoure les 2 activités qui demandent le plus d'énergie

FAIRE DU VÉLO

RANGER SA CHAMBRE

DORMIR

NAGER

- Entoure tes activités de la journée

FAIRE DU SPORT

MARCHER JUSQU'À L'ÉCOLE

MANGER

COURIR

JOUER

TRAVAILLER À L'ÉCOLE

REGARDER LA TV

LIRE

SE REPOSER

FAIRE MES DEVOIRS

- **3^e étape : Les sensations lors du repas**

- Relie les mots de vocabulaire aux sensations ressenties :

Rassasiement •

Satiété •

Appétit •

Faim •

- Le plat que je vois et que je sens me donne envie de manger.

- Il est midi, mon ventre gargouille.

- J'ai presque fini le repas et je n'ai plus faim.

- Entre le petit-déjeuner et le déjeuner, je n'ai pas faim et j'ai plein d'énergie pour travailler et jouer.

- **4^e étape : L'alimentation, pour partager**

- Quel est ton plus beau souvenir de repas ou de dégustation avec des céréales ?
Raconte-le ou dessine-le.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



À table avec Arthur

Fiche activité 2 : Être acteur de son alimentation

- 1^{re} étape : Les aliments, les céréales et produits céréaliers

- Sur la fresque, repère et écris tous les aliments des repas d'Arthur au cours de la journée :

Au petit-déjeuner :

À midi :

Au goûter :

Au dîner :

- Parmi ces aliments, quelles sont les céréales et produits céréaliers ?

.....

.....

- Pour les autres aliments, associe-les à sa famille en les mentionnant dans la ligne correspondante :

Familles d'aliments

Liste des aliments de la fresque

Fruits et légumes

Lait et produits laitiers

Viandes, poissons, œufs

Produits sucrés

Matières grasses ajoutées

Boissons

- 2^e étape : Le déjeuner d'aujourd'hui

- Comment est composé ton déjeuner ce midi ?
Dessine, écris ou colle des images pour reconstituer ce repas.

.....

.....

- Cite les 3 principaux ingrédients qui composent le plat principal. À quelle famille appartiennent-ils ?

Ingrédient

Famille d'aliments

.....

.....

.....

.....



À table avec Arthur

- **3^e étape : Les repas d'Arthur**

- Sur l'illustration, repère, entoure les 4 repas d'Arthur et nomme-les.



- Pour chacun des repas d'Arthur, décris son contexte :
avec qui mange-t-il ? Où ? A-t-il l'air d'apprécier ce qu'il mange ? D'après toi, de quoi parle-t-il ?

Matin :

.....

Midi :

.....

Après-midi :

.....

Soir :

.....

- Et toi, décris tes repas de la journée.
Avec qui manges-tu ? Où ? As-tu apprécié ces repas ? De quoi as-tu parlé ?

Matin :

.....

Midi :

.....

Après-midi :

.....

Soir :

.....



À table avec Arthur

- **4^e étape : Un repas équilibré**

- Choisis un des 4 repas et nomme-le ici :

.....

- Choisis des aliments pour composer un repas équilibré. Réfère-toi au poster des familles d'aliments et aux repas d'Arthur. N'oublie pas ! Si tu as choisi le déjeuner ou le dîner, il y a plusieurs plats : entrée, plat principal et dessert. Décris, dessine ou colle des images.

Aliments :

.....

Boissons :

.....

- **5^e étape : Une recette**

- Quel est ton plat préféré à base de céréales ou produits céréaliers ?

.....

.....

- Quels sont les ingrédients de ce plat ?

.....

.....

- Décris le goût de ce plat en imaginant le manger.

.....

.....

- Décris le goût de ce plat en imaginant le manger
(exemple : c'est sucré, salé, piquant, doux, beurré, il y a de la sauce, c'est un liquide, farineux, etc.)
et raconte un moment de repas qui t'a plu .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

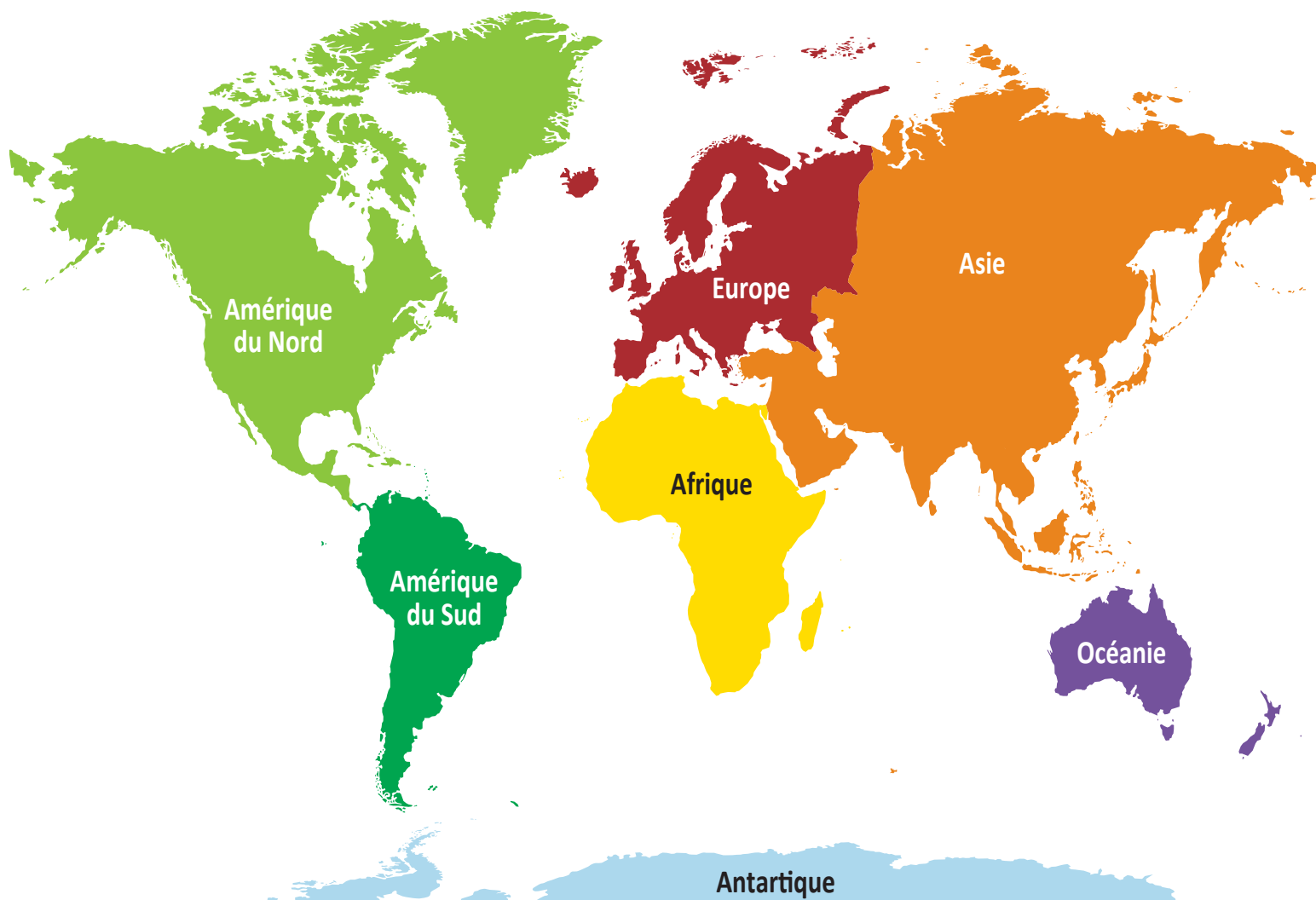
.....



À table avec Arthur

- **6^e étape : La consommation des céréales dans le monde**

- À découper dans la planche d'illustrations les vignettes : bol de riz, plat de millet, tortillas, pâtes, baguettes chinoises, mains, fourchette/couteau.
- Ensuite, associe un des quatre plats emblématiques avec sa façon de le manger en collant les vignettes sur le continent correspondant.



À table avec Arthur

VIGNETTES →

Fiche d'activité :

Être acteur de

son alimentation

6^e étape : La

consommation

des céréales

dans le monde



Bol de riz



Pâtes



Mains



Baguettes Chinoises



Couteau-fourchette



Millet



Tortillas



Mains



Baguettes Chinoises



Couteau-fourchette



Banane



Beurre



Biscottes



Biscuit



Bonbons



Bouteille d'huile



Jus d'orange



Lait



Brioche



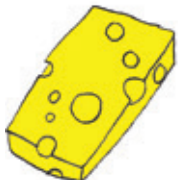
Camembert



Carotte



Cuisse de poulet



Emmental



Haricots rouges



Haricots verts



Morceaux de sucre



Œuf



Pain



Corn-flakes



Poire



Poireau



Poisson



Pomme de terre



Pomme



Confiture



Salade



Sel



Steak



Tomate



Verre d'eau



Viande



Yaourt



Arthur en vélo



À table avec Arthur

Passion
Céréales
une culture à partager