

CARTE



CHANCE

CHANCE

Les brèdes

Les brèdes sont riches
en fer et en vitamines.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Le poisson

Le poisson est riche en fer.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Les goyaves

Les goyaves sont riches
en vitamine C.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Le cerf

Le cerf est riche en fer.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Le ketchup

Le ketchup est riche en vitamines.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : il contient beaucoup de sucre.

CHANCE

Les letchis

Les letchis sont riches
en vitamine C.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Le pamplemousse

Le pamplemousse est
riche en vitamine C.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

La papaye

La papaye contient des vitamines.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Les feuilles de citrouille

Les feuilles de citrouille
sont riches en fer
et en vitamines.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

La mayonnaise

La mayonnaise est bonne pour la santé. On peut en manger tous les jours.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : elle contient trop de graisse.

CHANCE

Les lentilles

Les lentilles sont riches
en fer.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Les sodas

Un soda peut
remplacer un fruit.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : il ne contient pas de vitamines,
mais beaucoup de sucre.

CHANCE

Le chewing-gum

Le chewing-gum
aux fruits est riche
en vitamines.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : il ne contient que du sucre.

CHANCE

Le chou kanak

Le chou kanak est
riche en fer.

VRAI ou FAUX ?

VRAI : il est également riche
en vitamines.

CHANCE

Les crevettes

Les crevettes sont
riches en fer.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Le lait

Le lait est indispensable à la croissance.

VRAI ou FAUX ?

Vrai : il apporte beaucoup de calcium.

CHANCE

Les bonbons

Les bonbons aux fruits
sont riches en vitamines.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : ils ne contiennent que du sucre.

CHANCE

Les feuilles de chouchoute

Les feuilles de chouchoute
sont riches en fer
et en vitamines.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

La viande

La viande est riche en fer.

VRAI ou FAUX ?

VRAI particulièrement dans le foie.

CHANCE

Le pain

Le pain est riche en
vitamine C.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : il est riche en sucres lents.

CHANCE

L'ambrevade
(bona)

L'ambrevade est riche
en fer.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Les sirops

Je peux boire du sirop à tous les repas.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : cela apporte trop de sucre et tu vas avoir des caries.

CHANCE

Le déjeuner

Pour mon déjeuner, je
peux manger des chips,
du pain et un soda.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : ce n'est pas un repas
équilibré et il est trop riche en graisse
et en sucre.

CHANCE

Les pommes-liane

Les pommes-liane sont
riches en vitamine C.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Le poivron

Le poivron est riche
en vitamines.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Les tomates

Les tomates contiennent
du fer et des vitamines.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

La pastèque

La pastèque est riche
en fer.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : elle est riche en vitamines.

CHANCE

Les coquillages

Les coquillages sont
riches en fer.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Les feuilles de taro

Les feuilles de taro
sont riches en fer
et en vitamines.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Les carottes

La carotte est plus riche en fer qu'en vitamines.

VRAI ou FAUX ?

FAUX

CHANCE

Les chips

Les chips peuvent
se manger au goûter.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : elles contiennent beaucoup
de graisses et beaucoup de sel.

CHANCE

Le corossol

Le corossol est riche
en fer.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : il est riche en vitamine C.

CHANCE

Le petit déjeuner

Je peux aller à l'école
sans prendre
de petit déjeuner.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : tu seras fatigué et tu ne pourras
pas bien travailler.

CHANCE

Les œufs

Les œufs sont riches
en fer.

VRAI ou FAUX ?

VRAI

CHANCE

Les menus

Je peux manger tous les
jour la même chose.

VRAI ou FAUX ?

FAUX : il faut varier les menus pour
avoir une alimentation équilibrée et
rester en bonne santé.

CHANCE

Le lait

Il faut en boire 2 bols
par jour pendant toute la
croissance.

VRAI ou FAUX

VRAI