

CARTE



RALENTIR

# RALENTIR

## Les coquillages

Avec les coquillages,  
voilà du fer.

Pour avoir des vitamines,  
faut-il manger des pâtes  
ou des haricots verts ?

HARICOTS VERTS : tu gagnes un  
jeton de vitamine.

# RALENTIR

## Les lentilles

Avec les lentilles,  
voilà du fer.

Pour avoir des vitamines,  
faut-il manger du riz  
ou de la tomate ?

TOMATE : tu gagnes un jeton  
de vitamine.

# RALENTIR

## Les pommes de terre

Les pommes de terre te  
donnent de la force, mais  
elles ne te protègent pas.

Choisis un aliment  
qui te protège.

Chou ou riz ?

CHOU : tu gagnes un jeton de vitamine.

# RALENTIR

## La viande

Avec la viande, voilà du  
fer (le foie en est  
particulièrement riche).

Pour avoir des vitamines  
faut-il manger  
des pâtes ou une orange?

ORANGE : tu gagnes un jeton de  
vitamine.

# RALENTIR

## Les produits congelés

Les produits congelés  
sont moins riches en fer  
que les produits frais.

VRAI ou FAUX ?

VRAI : tu gagnes un jeton de fer.

# RALENTIR

## Les légumes

Les légumes en boîte de conserve sont moins riches en vitamines que les légumes frais.  
VRAI ou FAUX ?

VRAI : tu gagnes un jeton de vitamine.

# RALENTIR

## Les yaourts

Avec les yaourts,  
en voilà du fer.

Pour avoir des vitamines,  
faut-il manger  
une mangue ou un œuf ?

MANGUE : tu gagnes un jeton de  
vitamine.



# RALENTIR

## Le lait

Avec le lait,  
voilà du fer.

Pour avoir des vitamines,  
faut-il manger  
une goyave ou du taro ?

GOYAVE : tu gagnes un jeton  
de vitamine.

# RALENTIR

## La mandarine

Avec la mandarine,  
voilà de la vitamine C.

Pour avoir du fer,  
faut-il manger  
des tomates ou du thon ?

THON : tu gagnes un jeton de fer.

# RALENTIR

## Le riz

Le riz te donne de la force  
mais il ne te protège pas.

Choisis un aliment  
qui te protège :  
haricots verts ou pommes  
de terre ?

HARICOTS VERTS : tu gagnes un  
jeton de vitamine.

# RALENTIR

## Les conserves

Les conserves sont  
moins riches en fer  
que les produits frais.  
VRAI ou FAUX ?

VRAI : tu gagnes un jeton de fer.

# RALENTIR

## La papaye

Avec la papaye,  
voilà la vitamine C.

Pour avoir du fer,  
faut-il manger  
des letchis ou du crabe ?

CRABE : tu gagnes un jeton de fer.

# RALENTIR

## La tisane

Elle n'apporte pas  
d'énergie.

Cite un aliment qui  
apporte de l'énergie :  
orange ou eau

ORANGE : tu gagnes un jetons de  
vitamine.

# RALENTIR

## Les légumes

Cuire les légumes  
trop longtemps détruit  
leurs vitamines.  
VRAI ou FAUX ?

VRAI : tu gagnes un jeton de vitamine.

# RALENTIR

## Les produits congelés

Les produits congelés  
sont moins riches  
en vitamines  
que les produits frais.  
VRAI ou FAUX ?

VRAI : tu gagnes un jeton de vitamine.



# RALENTIR

## La citrouille

Avec la citrouille,  
voilà de la vitamine C.

Pour avoir du fer,  
faut-il manger  
du tazar ou des tomates ?

TAZAR : tu gagnes un jeton de fer.

# RALENTIR

## Les conserves

Les conserves sont moins riches en vitamines que les produits frais.  
VRAI ou FAUX ?

VRAI : tu gagnes un jeton de vitamine.