

NOM : \_\_\_\_\_ Groupe : \_\_\_\_\_

# À LA SOUPE!



ENCERCLE LA BONNE RÉPONSE :

1. Si les supermarchés n'existaient pas, où achèterais-tu tes fruits et légumes frais ?
  - a) Au centre commercial
  - b) Au dépanneur
  - c) Au marché
  - d) Au restaurant
  
2. Sais-tu d'où proviennent la plupart des aliments qui se retrouvent dans ton assiette ?
  - a) d'une ferme de ta région ou de ton jardin
  - b) de différents pays beaucoup plus loin de chez toi
  - c) d'une autre planète
  
3. Et au temps de tes grands-parents, d'où provenaient la plupart des aliments qu'ils mangeaient ?
  - a) d'une ferme de leur région ou de leur jardin
  - b) de différents pays beaucoup plus loin de chez eux
  - c) d'une autre planète
  
4. À l'époque de tes grands-parents, comment et par qui était préparée et cuisinée la majorité des aliments?
  - a. Les parents achetaient des repas déjà préparés à l'épicerie (repas congelés) que le père ou la mère faisait réchauffer à la maison.
  - b. La majorité des gens mangeait au restaurant plusieurs soirs par semaine.
  - c. Les parents, surtout les mères, achetaient plusieurs repas préparés à l'épicerie et les faisaient réchauffer à la maison. Parfois, elles cuisinaient des desserts mais c'était plutôt rare.
  - d. La majorité des repas et desserts étaient préparés et cuisinés à la maison par la mère à partir d'aliments frais achetés à l'épicerie ou chez un agriculteur.

**5. Peux-tu expliquer ce qu'est le guide alimentaire canadien?**

- a. C'est un livre de recettes.
- b. C'est un guide qui nous explique ce qu'on doit manger pour être en santé.
- c. C'est un guide qui donne la liste de tout ce qu'on retrouve à l'épicerie.

**6. Quelle est ta collation préférée ? Sais-tu de quel(s) groupe(s) alimentaire(s) elle provient ?**

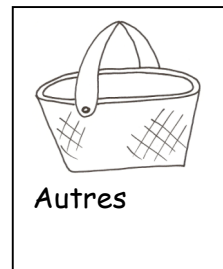
Ma collation préférée est : \_\_\_\_\_

Elle fait partie du groupe :

- a) pains et céréales
- b) fruits et légumes
- c) Produits laitiers
- d) Viandes et substituts
- e) Autres

**7. Place les collations suivantes dans le bon panier d'aliments :**

Pomme - yogourt à la vanille - arachides - tablette de chocolat - craquelin au blé,  
boisson gazeuse - bébé carottes - morceau de fromage - raisins - croustilles.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_