

## Vrai ou faux ?

À toi de jouer, tu disposes de quelques minutes pour trouver les 10 bonnes réponses !

(Solution page 12 du livret de ton enseignant)



1• Les fruits et les légumes contiennent une vitamine qui t'aide à bien voir.

Vrai  Faux

2• La soupe fait grossir.

Vrai  Faux

3• Pour bien grandir et avoir des forces toute la journée, 3 repas plus 1 goûter sont nécessaires.

Vrai  Faux

4• Manger des fruits et des légumes te protège de certaines maladies.

Vrai  Faux

5• Tu aimes la viande mais de temps en temps, tu peux la remplacer par du poisson ou des œufs.

Vrai  Faux

6• Les boissons sucrées désaltèrent plus que l'eau.

Vrai  Faux

7• Sans petit déjeuner, tu risques d'être fatigué.

Vrai  Faux

8• L'eau, tu peux t'en passer pendant toute une journée.

Vrai  Faux

9• Il est conseillé de consommer du lait, un laitage ou du fromage à chaque repas.

Vrai  Faux

10• Les pâtes peuvent te donner de l'énergie pour longtemps.

Vrai  Faux

## 4° Le jour des frites



C'est mardi, personne n'est en retard à la cantine parce que c'est le jour des frites... mais Marie-Jeanne, la dame de la cantine, quand on lui demande pourquoi il n'y en a pas plus souvent, elle dit que les frites, c'est gras et si vous en mangez trop, vous serez en mauvaise santé et vous grossirez. En tout cas, moi, j'en mange moins que Timour. Lui, c'est un vrai glouton : comme d'habitude, il est encore arrivé le premier à table et le plat entier est passé dans son assiette.

Mais finalement, être à sa table, ça a des avantages. C'est Tom qui a découvert la combine. Marie-Jeanne sait très bien que Timour est un glouton, alors, elle nous a apporté tout de suite du rabe de frites, avant qu'il ait fini son assiette. Pauvre Marie-Jeanne, elle s'occupe de toutes les tables en même temps pour que ça ne soit pas la bagarre généralisée, et, tout à l'heure, elle ne savait plus si elle nous en avait déjà donné. Mais Serge lui a dit avec sa tête d'ange qu'elle devait se tromper, qu'on n'en avait eu qu'une fois et elle en a rapporté !



**Manger lentement :** il faut bien mâcher pour transformer les aliments, car la digestion commence avec la salive.



**Vitamines :** substances, indispensables à la santé, qu'on trouve en très petites quantités dans les aliments, surtout dans les fruits et les légumes. Notre organisme ne sait pas les fabriquer.



**Grandir :** c'est plus facile en mangeant des fruits et légumes, des féculents et en limitant les produits gras, sucrés et salés.

Elle est gentille, Marie-Jeanne, mais il y a des jours où elle est sévère parce qu'elle veut que l'on mange de tout, et lentement, "tous les bons petits plats que le cuisinier nous prépare avec amour" comme elle dit... et les légumes c'est bourré de vitamines et on en a besoin pour grandir, ce n'est pas dans les bonbons qu'on va les trouver. Monsieur Paul, lui, il ne nous force pas parce que, comme il dit, lui aussi il a été un enfant qui n'aimait pas les légumes bouillis, la béchamelle et le boudin. Mais maintenant il adore les épinards à la crème et les endives braisées.

Moi aussi j'aime ça, à condition que ça ne soit pas trop cuit, qu'il y ait des petites herbes qui donnent du goût et de la couleur ou un gratin de fromage bien croustillant... mmmmmh !

Mais quelquefois c'est plein d'eau et je n'aime pas du tout. Il n'y a que Violette qui se lèche les babines : plus c'est fade, plus c'est ramolo, plus elle adore ! Hier, Léontine lui a dit : "C'est pour être la chouchoute de Marie-Jeanne que Violette dit qu'elle aime ça, tu es d'accord avec moi, Léo ?" Et Violette, qui est assez susceptible, lui a répondu : "Occupe-toi de tes oignons, et d'abord, t'es plus ma copine". Et moi, j'étais embêté, je leur ai dit : "Hé, les filles, arrêtez avec vos salades !" mais elles n'ont pas ri.

Avant-hier, avec Serge, on a fait une pétition pour avoir plus de frites. Violette a signé pour que je continue de lui donner mes poireaux en vinaigrette parce que j'aime pas ça. Presque tout le monde a signé, d'ailleurs, même Arthus, mais lui c'est plus par amitié que par amour des frites. Parce que la seule chose qu'il aime vraiment ce sont les carottes rapées. Alors il a eu l'idée de faire une pétition pour avoir plus de carottes rapées, mais comme il a été le seul à la signer, j'ai rajouté "carottes rapées" en-dessous de "frites" sur la pétition des frites. "C'est gentil de ta part, Léo !" m'a dit Violette.



**Plein d'eau :** les légumes et les fruits sont constitués de 75 à 95 % d'eau. Et le corps en a besoin en plus de l'eau que l'on boit.



**Pétition :** feuille qui doit être signée par plusieurs personnes et sur laquelle on écrit une demande.



C'est pour ça qu'aujourd'hui, le cuisinier est venu nous dire qu'il était tout à fait d'accord avec notre pétition et on l'a applaudi, surtout quand il a prédit que nous serions sûrement de grands sportifs si nous mangions bien. Lui, c'est un passionné de rugby ! "Les poireaux, ça, c'est de l'acier pour les muscles !" il a ajouté. "Je suis très content que vous en ayez demandé plus, je n'étais pas sûr que vous aimiez ça ! À partir de demain, tous les deux jours, poireaux vinaigrette ! Je vous ferai aussi plus de carottes et un peu plus de frites, mais pas trop pour les champions !"

Là, j'ai cru que j'allais tomber dans les pommes. Je n'y comprenais rien. Et j'ai commencé à comprendre en voyant Violette qui riait en cachant sa bouche dans sa main. J'ai couru voir la pétition et j'ai vu qu'elle avait écrit "poireaux en vinaigrette" en énorme au-dessus de "frites" ! Horreur ! Il allait falloir manger une montagne de poireaux ! Je me demandais comment me venger mais aussi... combien de temps ça prenait pour devenir une montagne de muscles !



## Dans tous les sens !

**Lorsque tu manges, tous tes sens sont en action : Le goût, bien sûr, mais aussi l'ouïe, la vue, l'odorat et le toucher... Regarde ces photos en gros plan et retrouve ce qu'elles représentent. Attention : tout se mange !**

*(Solution page 16 du livret de ton enseignant)*

