

# MISSION

# G. A. C.

CAHIER D'ACTIVITÉS  
POUR L'ÉLÈVE

2<sup>E</sup> CYCLE



Chers agents, voici votre mission...  
Découvrir tous les secrets du G.A.C.  
(*Guide alimentaire canadien*)  
et répondre aux énigmes du Roulé 007.  
Bonne enquête!

### Énigme 1

Selon le G.A.C., la moitié de tes repas devraient être composés de légumes et de fruits. Ceux du Roulé 007 ne sont donc pas suffisants! Si tu apportes le Roulé 007 dans ta boîte à lunch, que pourrais-tu ajouter pour remplir cette mission du G.A.C.?

### Énigme 2

Ces deux roulés sont pour toi et ta partenaire, l'agent Aubergine. Deux autres agents souhaitent eux aussi manger un roulé pour dîner.

- Combien de tortillas devras-tu utiliser pour préparer 4 roulés?
- Combien de grammes de fromage Cheddar devras-tu râper pour préparer 4 roulés?
- Combien de grammes de thon devras-tu utiliser pour préparer 4 roulés?

### Énigme 3

Quels sont les aliments protéinés qui se cachent dans cette recette?

Voici une délicieuse recette de roulés au thon à partager en famille (ou avec d'autres agents) !



## ROULÉ 007

Préparation : 15 minutes | Rendement : 2 roulés

### INGRÉDIENTS

100 g de fromage Cheddar fort, râpé

1 pomme rouge, coupée en dés

$\frac{1}{4}$  tasse (60 ml) de yogourt nature

1 conserve (170 g) de thon pâle émietté dans l'eau, issu de la pêche durable

$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de jeunes pousses d'épinards

2 grandes tortillas de blé entier

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélange le fromage, les dés de pomme, le yogourt et le thon.
2. Au centre des tortillas, étends la moitié du mélange, puis dépose quelques feuilles d'épinards.
3. Roule les tortillas.

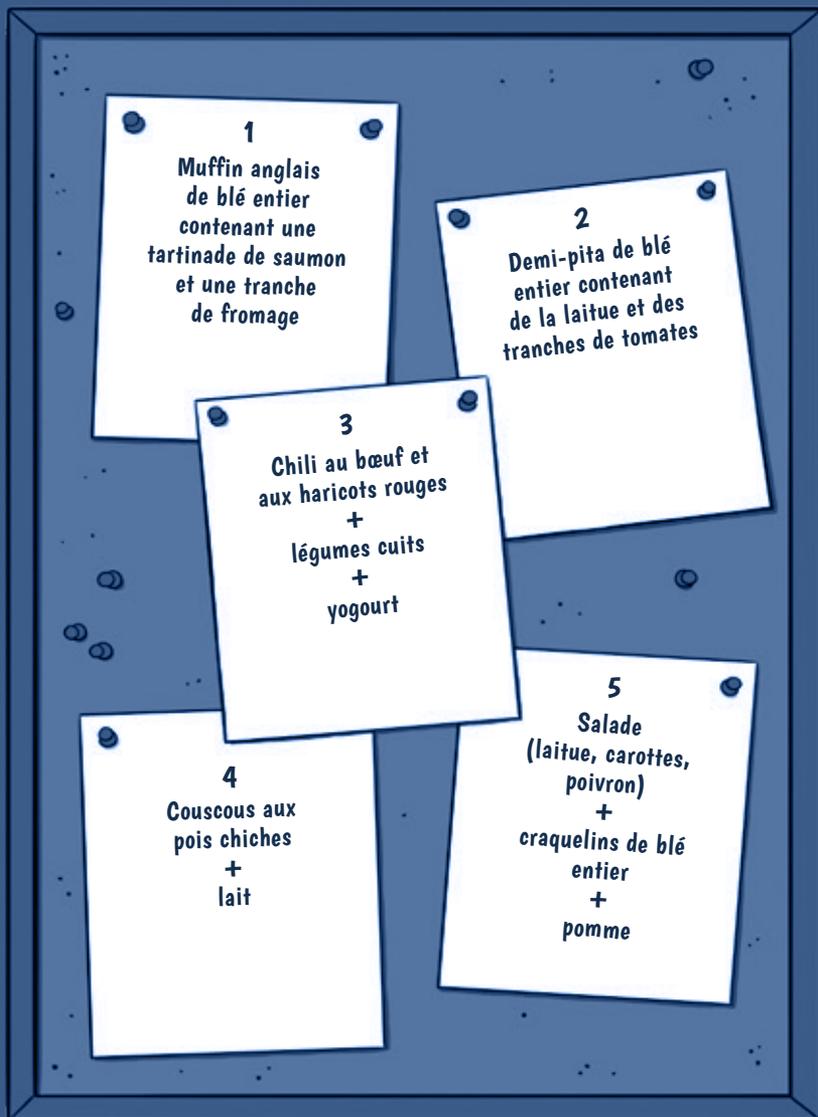
## Pour y arriver, pose-toi les questions suivantes :

Est-ce que le repas contient...

des légumes ou des fruits ?

des aliments à grains entiers ?

des aliments protéinés ?





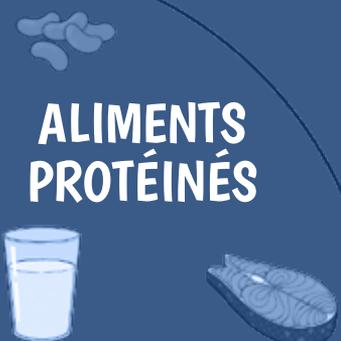
Jeu  
03

## Recherché

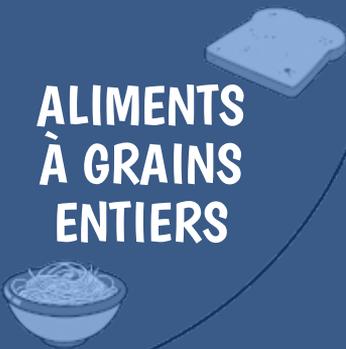
Examine attentivement l'assiette équilibrée du G.A.C.



LÉGUMES  
ET FRUITS



ALIMENTS  
PROTÉINÉS



ALIMENTS  
À GRAINS  
ENTIERS



Maintenant, complète les menus de boîtes à lunch affichés sur le babillard afin que chacun soit équilibré.



# Mots cachés

Ta mission ? Trouver les mots qui se cachent dans cette grille !



N O S S I O P G U Y F I  
Z D U E A L P I M O U S  
I N O S F R O M A G E E  
R I C A P E I N O O O L  
T F S N A T V P N U A L  
O F U A T A R O I R T I  
R U O N E I O U U T I T  
T M C A S R N L Q E P N  
I E C B E T T E R A V E  
L M P O I R E T A N A L  
L M E D I H C A R A D A  
A O I L O C O R B I E I  
N P C O N C O M B R E T

ananas

pita

poire

muffin

concombre

poivron

couscous

yogourt

poulet

quinoa

œuf

brocoli

poisson

lentilles

arachide

riz

pâtes

lait

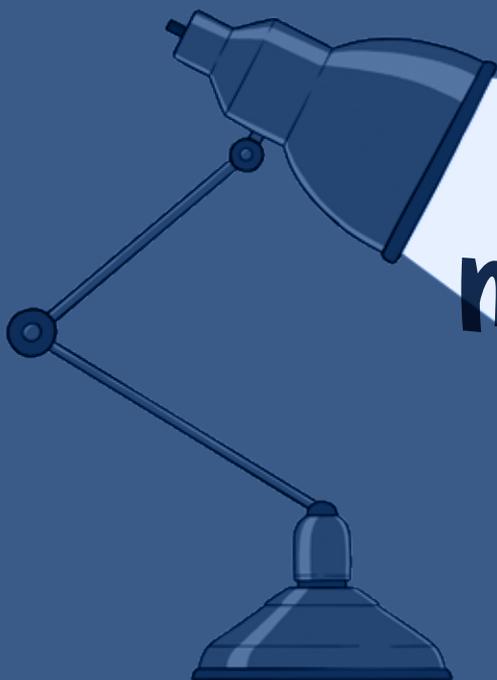
pomme

fromage

betterave

tortilla

Réponse : \_\_\_\_\_



# Sphères mystères

# Sphères mystères

Préparation : 15 minutes | Rendement : 8 sphères

## Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide, non cuits

2 c. à soupe (30 ml) de noix de coco râpée non sucrée

4 c. à thé (20 ml) de poudre de cacao

4 c. à thé (20 ml) de miel

4 c. à thé (20 ml) de compote de pommes non sucrée

4 c. à thé (20 ml) de yogourt grec à la vanille

## Préparation

1. Mesure les flocons d'avoine et verse-les dans un grand bol.
2. Ajoute la noix de coco, la poudre de cacao, le miel et la compote de pommes.
3. Avec tes mains, mélange le tout.
4. Façonne le mélange en 8 sphères d'environ 1 pouce (2,5 cm) de diamètre.
5. Dépose les sphères dans une assiette.
6. Sur chaque sphère, dépose 1 c. à thé (5 ml) de yogourt.



Tu apportes tes sphères mystères comme dessert ? Place un peu de yogourt dans un petit bol pour l'ajouter juste avant de les manger.

Pour découvrir d'autres recettes amusantes, demande à tes parents de visiter le site Web [cuisinonsenfamille.ca](http://cuisinonsenfamille.ca).

