



Cahier de
VACANCES

SALADE

de mots



BAMe
Abricot
Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Brugnon
Carotte
Cassis
Concombre

Cornichon
Courgette
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Haricot
Maïs
Melon

Myrtille
Pastèque
Pêche
Poivron
Prune
Radis
Salade
Saison
Tomate

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

Mots Croisés

Alimentation durable



Vertical

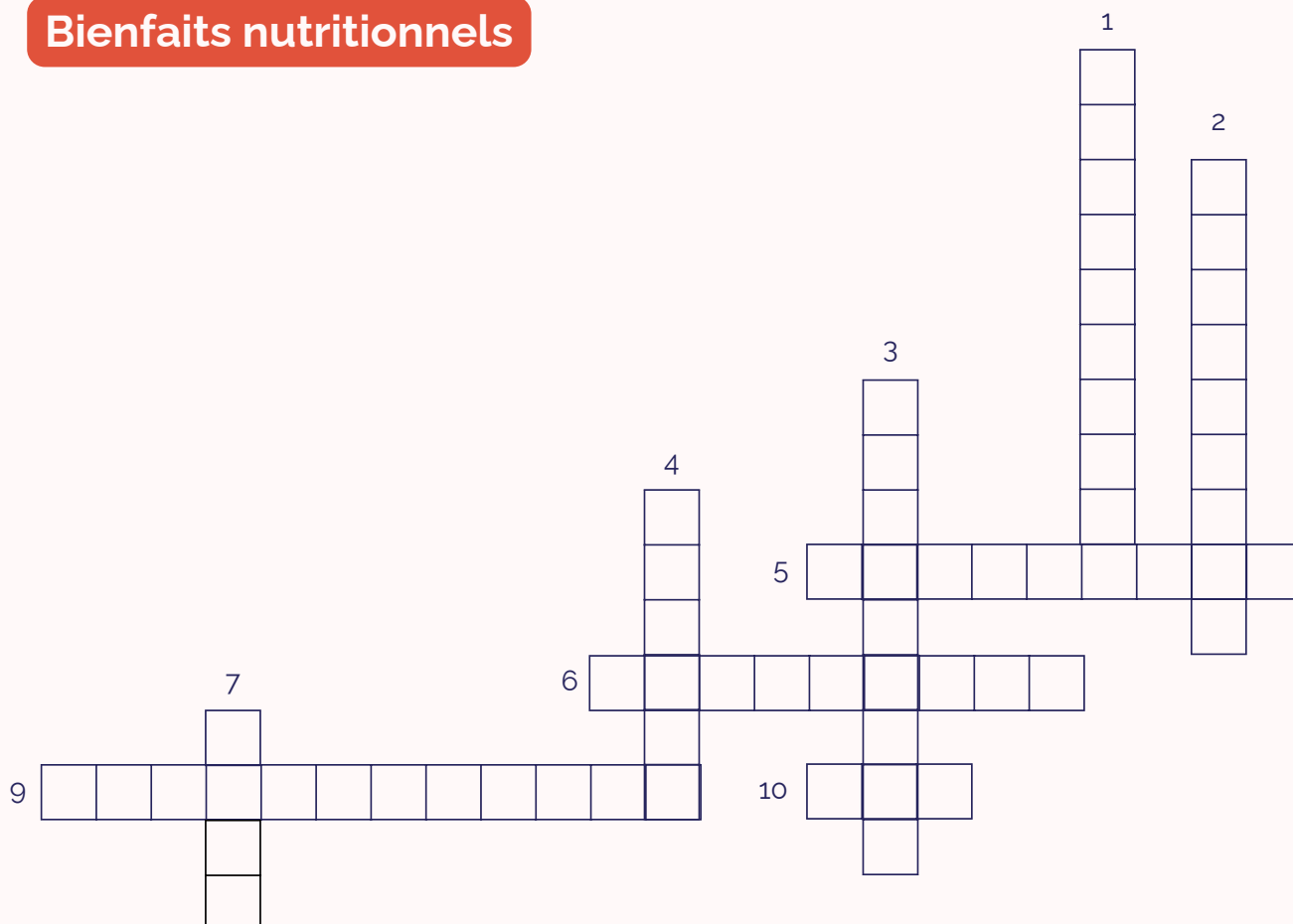
- 1 - Consommer des aliments cultivés naturellement à leur période de récolte.
- 2 - À réduire pour limiter les déchets (ex. : vrac).
- 5 - Vente directe du producteur au consommateur
- 9 - Objectif pour limiter le gaspillage alimentaire et les emballages

Horizontal

- 3 - Variété des espèces cultivées, essentielle pour un écosystème résilient.
- 4 - Régime alimentaire réduisant la consommation de viande.
- 6 - Réutilisation des matériaux pour réduire les déchets.
- 7 - Mode d'approvisionnement réduisant l'empreinte carbone.
- 8 - : Méthode de valorisation des déchets organiques.
- 10 - Aliments à privilégier pour une alimentation durable et saine.
- 11 - Commerce garantissant un revenu juste aux producteurs.

Mots Croisés

Bienfaits nutritionnels



Vertical

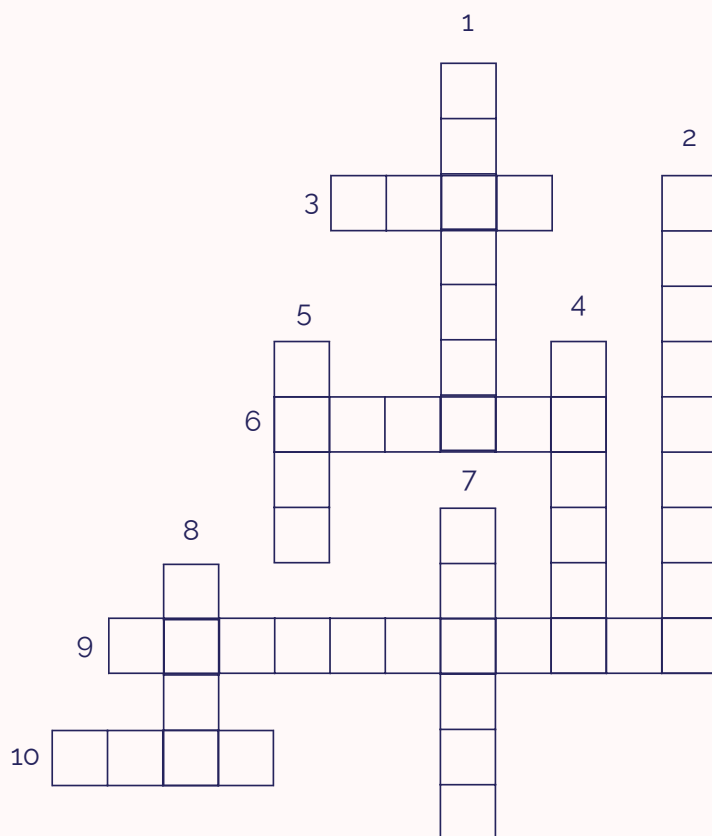
- 1 - Acide gras bon pour le cœur et le cerveau.
- 2 - Régule la pression sanguine et les muscles.
- 3 - Nutriment essentiel pour le système immunitaire (ex. : C, D)
- 4 - Aident à la digestion et régulent le transit.
- 7 - Renforce l'immunité et cicatrise les plaies.

Horizontal

- 5 - Minéral qui réduit la fatigue et le stress.
- 6 - Macromolécules indispensables à la réparation des tissus.
- 9 - Lutte contre le vieillissement cellulaire

Mots Croisés

Sources de protéines



Vertical

- 1 - Source de protéines animales, riche en oméga-3.
- 2 - Légumineuses riches en protéines végétales et en fer.
- 4 - Produit fermenté à base de soja, originaire d'Indonésie.
- 5 - Source de protéines animales, souvent consommé sous forme de fromage ou yaourt.
- 7 - Pseudo-céréale complète en acides aminés.
- 8 - Aliment à base de soja, souvent utilisé comme substitut de viande.

Horizontal

- 3 - Fruits à coque riches en protéines et en bonnes graisses.
- 6 - Noix riche en protéines végétales et en vitamine E.
- 9 - Légumineuses polyvalentes, riches en fibres et protéines.
- 10 - Aliment complet, contenant tous les acides aminés essentiels.

Devinettes

Qui est-ce ?



1

Je suis une racine, mais pas une carotte,
Riche en bêta-carotène, je booste ta vision,
Mon index glycémique modéré plaît aux sportifs,
Sans gluten, je suis l'alliée des intolérants,
Je suis riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments & anti-oxydants.

2

Je suis une bombe de vitamine C, bien plus qu'une orange,
Riche en vitamine K, je protège tes os,
Mes graines noires regorgent de fibres,
Originaire de Chine, je suis aussi cultivé en Nouvelle Zélande comme en Loire Atlantique.

3

Source d'énergie lente, je nourris tes muscles,
Riz, pâtes ou pommes de terre, je me cache sous plusieurs formes,
Riche en glucides complexes, je calme les fringales,
Base des repas équilibrés, je suis indispensable.

4

Lentilles ou pois chiches, je suis une source exceptionnelle de protéines végétales complètes,
Riche en protéines végétales, je remplace la viande,
Plein de fibres et de fer, je booste ton énergie,
Faible en gras et riche en minéraux, je suis un superaliment,
Mon index glycémique bas fait de moi un aliment santé.

5

Contrairement à certaines idées reçues, je peux être consommé plusieurs fois par semaine
Riche en vitamine D, je renforce tes os et ton immunité.
Blanc ou jaune, je suis une source parfaite de protéines complètes,
Mon blanc apporte quelques nutriments comme du sodium et du potassium, mon jaune
apporte des lipides d'une grande variété et de bonne qualité
Je peux être à la coque, au plat, durs ou mollets, en omelette.



Réponses

- BAMe
- Abricot
- Ail
- Artichaut
- Poivron
- Prune
- Blette
- Brugnon
- Carotte
- Cassis
- Tomate
- Fraise
- Concombre
- Cornichon
- Courgette
- Figue
- Myrtille
- Pastèque
- Pêche

Mots Croisés

Alimentation durable

1 S A S I O S I A S

2 E I N N O S I A S

3 B I O D I V E R S I T E

4 F L E X I T A R I E N

5 R E C Y C L A G E

6 R E C Y C L A G E

7 L O C A L

8 C O M P O S T

9 Z

10 L E G U M E S

11 E Q U I T A B L E

Sources de protéines

1 P O

2 L E N T I L L E S

3 N O I X

4 S S O S

5 L

6 A M A N D E

7 P M

8 T

9 P O I S C H I C H E S

10 O E U F

Bienfaits nutritionnels

1 O M E P

2 S S A T O

3 V

4 F I B

5 M A G N E S I U M

6 P R O T E I N E S

7 Z

8 A N T I O X Y D A N T S

9 F E R

10 S

Devinettes

- 1 - Patate douce
- 2 - Kiwi
- 3 - Féculents
- 4 - Légumes secs / légumineuses
- 5 - Oeufs

Salade de mots

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