



# Mission 5421

À la découverte de l'Île du Paradis



Jeu pour les enfants  
sur la saine alimentation

LAIT MILK



## Parent/Tuteur

*Mission 5421* a pour but d'aider les enfants âgés de 7 et 8 ans à prendre connaissance du nombre de portions du Guide alimentaire canadien recommandé chaque jour. Les enfants apprennent également comment leurs propres préférences alimentaires peuvent correspondre aux recommandations du Guide alimentaire.

## Aider les enfants à apprendre par eux-mêmes

*Mission 5421* a été conçue afin d'aider les jeunes enfants à apprendre à connaître le Guide alimentaire canadien d'une façon à la fois amusante et stimulante, et ce tout en favorisant l'autoapprentissage. Puisqu'à cet âge les enfants n'ont pas tous la même capacité de lecture, le temps nécessaire pour compléter la *Mission 5421* variera. Certains enfants peuvent avoir besoin d'aide.

Vous trouverez les réponses à tous les défis à la page 31. Pour de plus amples informations au sujet du Guide alimentaire canadien, consultez la page 32.

## Ohé les enfants!

Vous êtes le capitaine de votre propre navire. Votre mission est d'atteindre l'Île du Paradis et de découvrir le code secret de la saine alimentation. Si vous échouez votre mission, vous vous perdrez en mer, succomberez à la maladie et ne reviendrez jamais à bon port.

Si vous réussissez à atteindre l'Île du Paradis, vous devrez utiliser le code secret de la saine alimentation afin d'accomplir votre tâche finale et de trouver le trésor caché.

Ces trois personnages vous aideront tout au long de votre voyage :

**Le Capitaine Jack Jennings**



**Le perroquet Zooko**



**La pieuvre Amikook**



Prêtez attention à ce qu'ils vous diront et vous naviguerez dans la bonne direction.

## Pour hisser les voiles :

1. Détache la feuille de jeu du livret et déplie-la.
2. Pose un jeton ou une pièce de monnaie sur le **DÉPART**.
3. Lorsque tu vois cette image, aide-toi des groupes alimentaires qui se trouvent sur la carte.

Es-tu prêt(e)? Rends-toi à la page 2.

Avant de quitter le port, tu dois prêter serment à ton équipage :

Je suis le capitaine \_\_\_\_\_

(Choisis un nom)

du navire \_\_\_\_\_

(Choisis un nom)

Je jure solennellement d'obéir aux règlements de ce navire  
et de bien nourrir l'équipage pendant le voyage.

J'affronterai les défis avec honneur et dans la bonne humeur.

Ainsi, nous resterons forts et en santé.

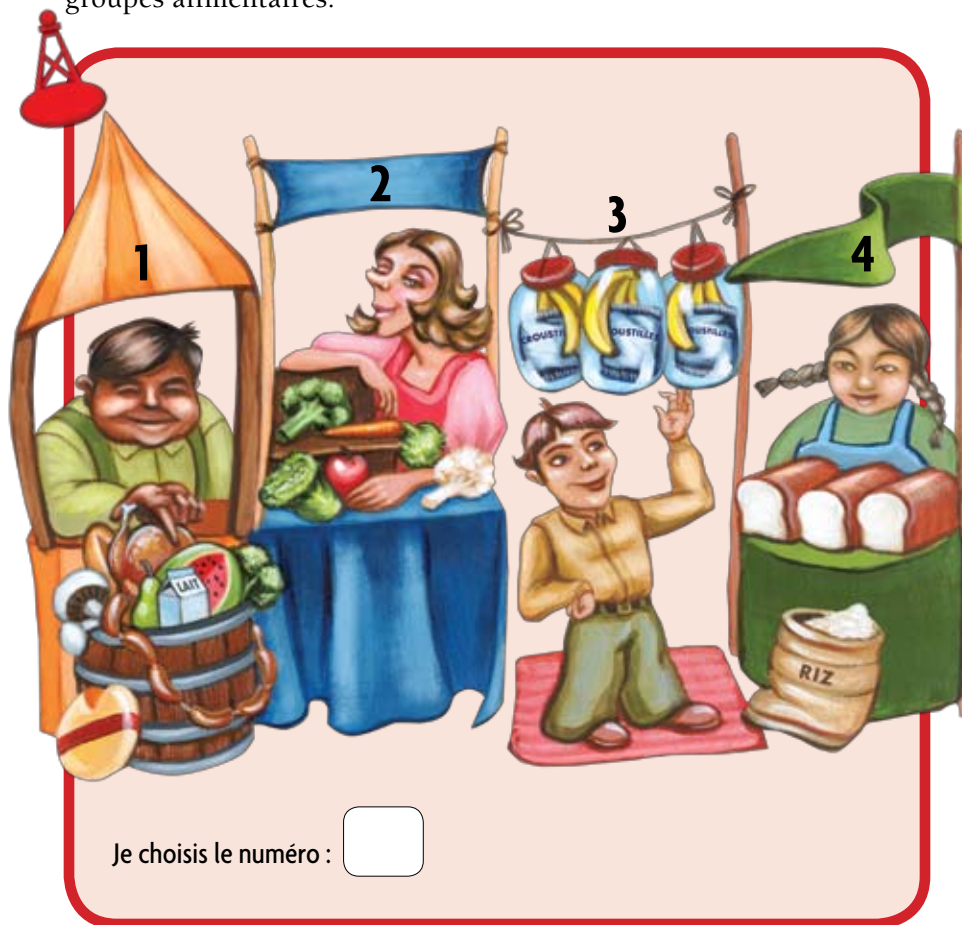
 Assure-toi que ton jeton est sur le Quai du Point de Non-Retour. **DÉPART**




Pour survivre le voyage, tu dois apporter des aliments appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires. Sinon, les membres de ton équipage tomberont malades et mourront de faim.

Va au marché acheter les aliments pour ton équipage.

Choisis le kiosque qui offre des aliments provenant des quatre groupes alimentaires.



 Regarde sur la carte pour trouver des aliments appartenant à chacun des groupes alimentaires.



Ton navire lève l'ancre. Le soleil brille. Soudainement, un étrange brouillard bleu s'installe.

Le spectre de Jack Jennings, l'esprit fantôme des capitaines de navire, surgit du brouillard.



Porte bien attention à mes paroles :  
Ce code secret t'aidera à jouer.

Vis **cinq** portions de  
Légumes et fruits chaque jour  
pour éloigner la faiblesse, la maladie  
et les catastrophes.

Trouve-moi sur la feuille de jeu.  
Au-dessus de mon image, inscris  
le nombre de portions de Légumes et fruits  
qu'il faut prendre chaque jour.



☑ Pose ton jeton sur la bouée n° 1.



Tu aperçois une bouteille qui flotte sur la mer. À l'intérieur se trouve un message du Capitaine Jennings pour t'aider à franchir le brouillard.



Mange tous les jours des légumes et des fruits.  
Les vitamines qu'ils contiennent te  
donneront une bonne vue.

— Capitaine J. Jennings

De quel légume ou fruit le Capitaine Jennings parle-t-il?

**Premièrement**, regarde attentivement ces exemples de légumes et de fruits, ainsi que les vitamines qu'ils contiennent.

**Ensuite**, encerle ci-dessous le légume ou le fruit que tu devrais manger pour t'aider à bien **voir** et à naviguer dans le brouillard.

Vitamine A : La vitamine A aiguisera ta vue.

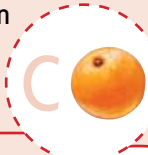


Vitamine K : Ça ne fait rien les nez qui saignent.

La vitamine K les aide à guérir rapidement.



Vitamine C : Pour avoir des dents et des gencives en santé, mange des légumes et des fruits qui contiennent de la vitamine C.



Maintenant, dépêche-toi d'atteindre la Roche du Matelot. Vous pourrez vous y reposer.

☑ Pose ton jeton sur la Roche du Matelot.



Après une bonne nuit de sommeil sur la Roche du Matelot,  
tu t'apprêtes à lever l'ancre.

Zooko le perroquet sort des nuages et vient  
se poser sur ton épaule...

Quelle chance que je vienne te visiter!  
Le code secret que je vais te révéler t'aidera à jouer.

Essaie d'offrir des Produits céréaliers **quatre** fois par jour,  
pour avoir l'énergie et éviter le naufrage.

Trouve mon image sur la feuille de jeu.  
Inscris le chiffre que je viens de te dire  
et rends-toi à la Lagune des Âmes en Peine  
avant la tombée de la nuit.



Tu quittes la Roche du Matelot.  
Qui croisera ta route maintenant?

Pose ton jeton sur la bouée n° 2.



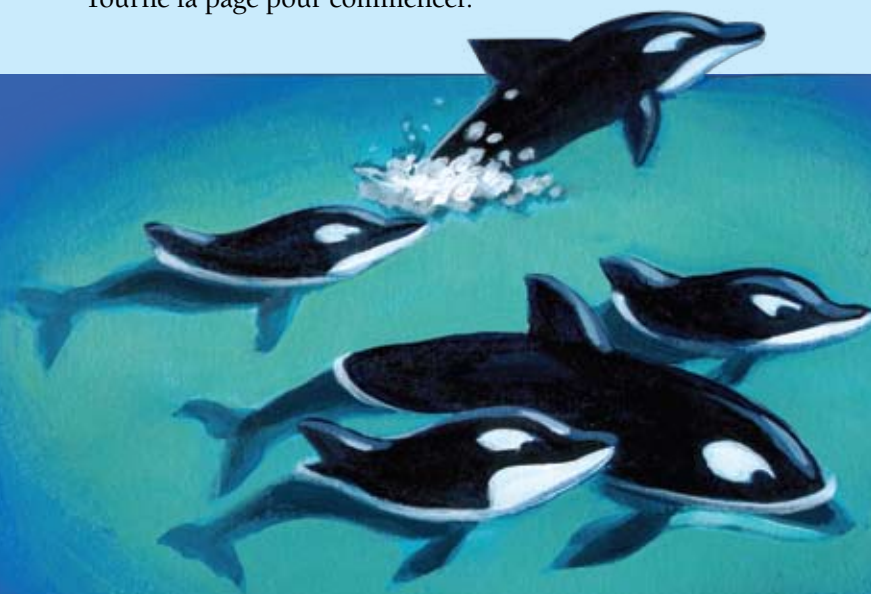
Tu navigues pendant six heures. Un groupe d'épaulards s'approche du  
navire en chantant.

Quelle étrange chanson!

Les produits céréaliers sortent de l'ordinaire.  
Les produits céréaliers te donneront l'énergie  
pour survivre à ton séjour en mer.

Mets les numéros en ordre et tu verras  
que certains produits céréaliers sont fabuleux  
pour la santé.

Tourne la page pour commencer.



Tous les produits céréaliers nous donnent de **l'énergie**.

Quel type de produits céréaliers est particulièrement bon pour la santé?

Le nom de ce type de produits céréaliers contient deux mots. Pour découvrir ces deux mots secrets, résous l'énigme ci-dessous.

2

### Mot secret n° 1

**Premièrement**, place ces nombres en ordre croissant (du plus petit au plus grand) et écris-les, de gauche à droite, dans les cercles blancs :  
68, 43, 92, 4

	R		I		
--	---	--	---	--	--

	R		I		
--	---	--	---	--	--



**Ensuite**, sers-toi du décodeur (page 9) pour trouver la lettre qui correspond à chacun des nombres. Inscris chaque lettre dans la case qui se trouve sous le nombre correspondant.



### DÉCODEUR DU CAPITAIN

2 = Z	4 = G	6 = K	7 = P	8 = F	14 = U	16 = C
26 = R	27 = M	32 = B	33 = V	43 = A	49 = Q	55 = X
56 = W	61 = Y	65 = I	67 = J	68 = N	74 = H	75 = T
83 = E	87 = O	89 = D	91 = L	92 = S		

### Mot secret n° 2

**Premièrement**, place ces nombres en ordre croissant (du plus petit au plus grand) et écris-les, de gauche à droite, dans les cercles blancs :  
83, 68, 92, 75

E			I		R	
---	--	--	---	--	---	--

E			I		R	
---	--	--	---	--	---	--

**Ensuite**, sers-toi du décodeur pour trouver la lettre qui correspond à chacun des nombres. Inscris chaque lettre dans la case qui se trouve sous le nombre correspondant.

Combine ces deux mots pour découvrir quels sont ces produits céréaliers santé.



Pour en apprendre davantage sur les produits à grains entiers, va voir le groupe alimentaire des Produits céréaliers sur la carte.

Dépêche-toi, il n'y a plus de temps à perdre. Mets le cap vers la Lagune des Âmes en Peine.

☑ Pose ton jeton sur la bouée A.





Tu as le vent dans les voiles. Tu n'entends plus le chant des épaulards.  
Tu aperçois au loin les plantes aquatiques de la Lagune des Âmes en Peine.

Mais il y a des ennuis à l'horizon! Des pirates se cachent dans les hautes herbes.

Comment réussiras-tu à les déjouer?

Zooko apparaît et grave un indice sur la voile de ton navire.





**Premièrement**, remplis les cases vides. De quoi les membres de ton équipage ont-ils besoin chaque jour pour rester en bonne santé?

Nous devons viser  portions de Légumes et fruits chaque jour.

Nous devons viser  portions de Produits céréaliers chaque jour.

**Ensuite**, pour devenir invisible, choisis l'image qui contient le bon nombre de portions.

 = 1 portion de Légumes et fruits

 = 1 portion de Produits céréaliers

**Finalement**, gratte le carré magique qui se trouve sous ta réponse.



Les pirates peuvent te voir. Pose ton jeton sur l'Anse des Passagers Clandestins pour te cacher. Essaie encore de résoudre l'énigme.



Les pirates peuvent te voir. Pose ton jeton sur l'Anse des Passagers Clandestins pour te cacher. Essaie encore de résoudre l'énigme.



Les pirates peuvent te voir. Pose ton jeton sur l'Anse des Passagers Clandestins pour te cacher. Essaie encore de résoudre l'énigme.



Tu as le vent dans les voiles! Pose ton jeton sur la Lagune des Âmes en Peine. Rends-toi à la page 12.



Les pirates peuvent te voir. Pose ton jeton sur l'Anse des Passagers Clandestins pour te cacher. Essaie encore de résoudre l'énigme.

**CONSEIL** : Retourne aux pages 4 et 6 si tu as besoin d'aide.

Après une bonne nuit de repos, tu quittes la Lagune des Âmes en Peine.

Pendant le voyage vers le Bras de mer des Tentacules, ton équipage se plaint de douleurs aux os.

Le Capitaine Jennings surgit de nouveau du brouillard bleu :



Porte bien attention à mes paroles :  
Le code secret indique la voie à suivre.  
Lait et substituts chaque jour.  
essaie de manger **deux** portions de  
les os douloureux et le naufrage,  
Pour éviter la maladie,

Trouve-moi sur la feuille de jeu;  
je tiens un os. Au-dessus de mon image,  
inscris le nombre de portions de  
Lait et substituts.



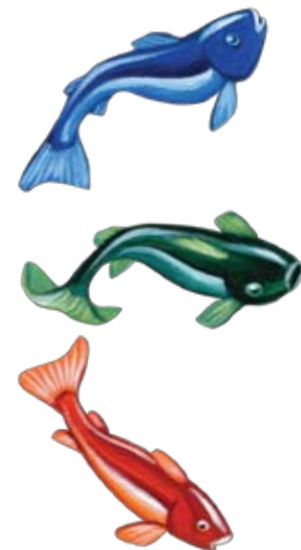
☒ Pose ton jeton sur la bouée n° 3.



Tu vois trois poissons aux couleurs éclatantes.

Peuvent-ils t'aider à trouver une solution au problème de douleurs aux os?

À travers le brouillard, tu entends le Capitaine Jennings dire :

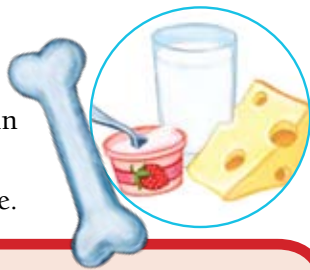


Si tu ne trouves pas le chemin  
qu'il faut prendre sur l'eau, les membres de  
ton équipage se casseront des os.  
Le lait contient un certain élément qui te permet  
d'avoir des os solides. Trouve cet élément  
et tu prendras le bon chemin.






Découvre le mot à décoder pour le connaître.



3

 Si tu as besoin d'aide, va voir le groupe alimentaire Lait et substituts sur la carte.

**Étape 2 :** Dans les cases ci-dessous, inscris les lettres rouges qui se trouvent dans les mots que tu as encerclés. Inscris une lettre dans chaque case.

--	--	--	--	--	--	--

calcium

OS

squelette

--	--	--	--	--	--	--

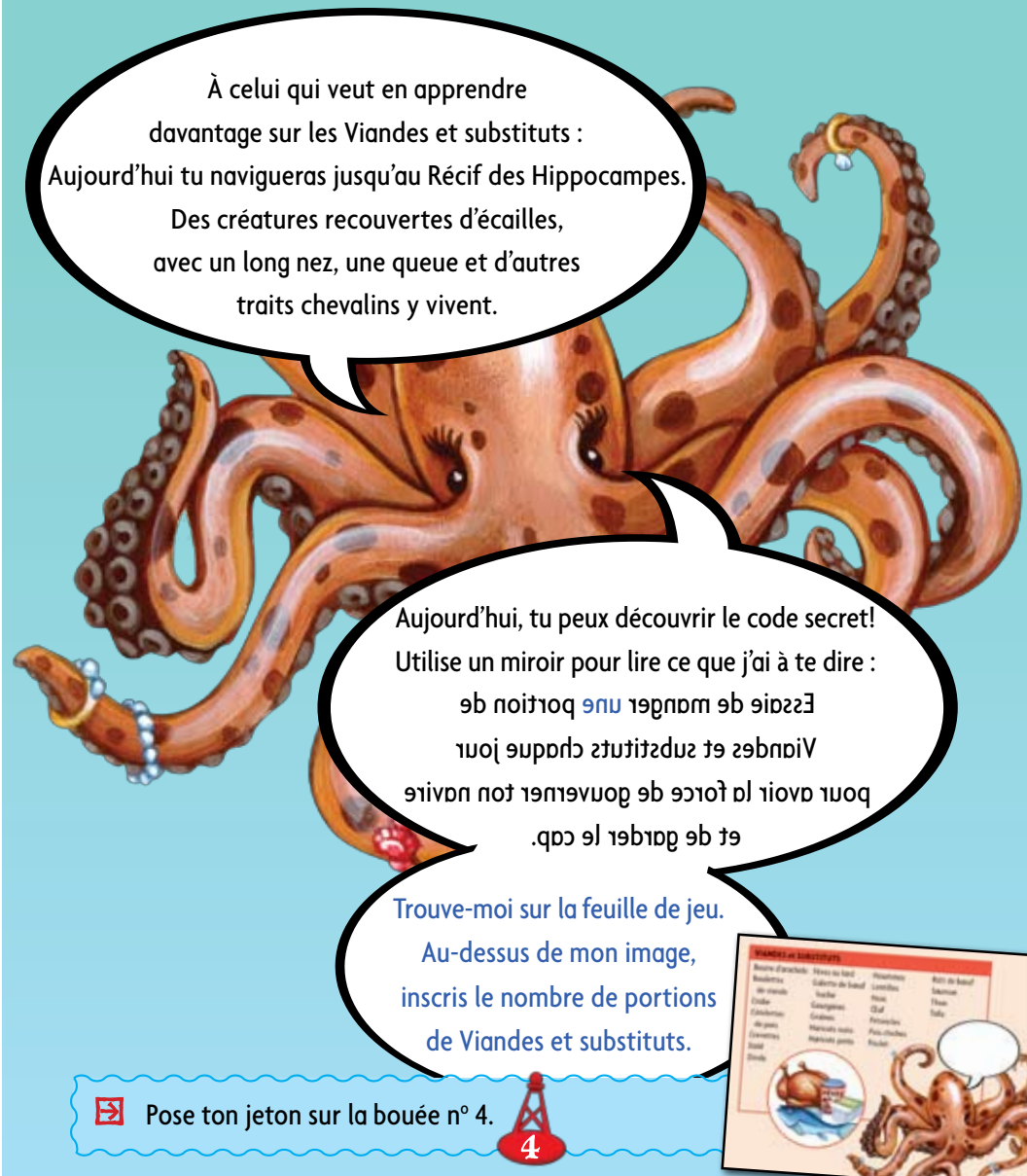
 Pose ton jeton sur le Bras de mer des Tentacules.

À celui qui veut en apprendre  
davantage sur les Viandes et substituts :  
Aujourd'hui tu navigueras jusqu'au Récif des Hippocampes.  
Des créatures recouvertes d'écailles,  
avec un long nez, une queue et d'autres  
traits chevalins y vivent.

Aujourd'hui, tu peux découvrir le code secret!  
Utilise un miroir pour lire ce que j'ai à te dire :

עבדמחפסו טוה עקסונויב  
 וימחפס עז עזדזיטזטזז כחקסע וינו  
 קטור מניור לז לזרכז עז קטעפוערז עז חמיור  
 עז עז קטוערז עז עכז.

Trouve-moi sur la feuille de jeu.  
Au-dessus de mon image,  
inscris le nombre de portions  
de Viandes et substituts.



 Pose ton jeton sur la bouée n° 4.

4

Le navire cesse de se balancer, car le vent est tombé.

Ton équipage doit ramer fort pour réussir à atteindre la prochaine île.  
Résous le mot caché suivant et ton équipage **développera des muscles**.

4

**Premièrement**, regarde la liste de mots. Dans la grille, encercle les mots qui se trouvent soit à l'horizontale, soit à la verticale.

Noix  
Boeuf  
Oeufs  
Saumon  
Dinde  
Tofu  
Dahl  
Beurre d'arachide  
(trouve-les  
séparément)

L	E	S	P	D	I	N	D	E
R	S	O	T	É	I	O	N	B
D	A	R	A	C	H	I	D	E
A	U	E	S	T	A	X	I	U
H	M	D	B	O	E	U	F	R
L	O	E	N	F	T	L	A	R
C	N	R	O	U	I	S	S	E
A	N	C	O	E	U	F	S	E

**Ensuite**, en commençant dans le coin supérieur gauche, lis de gauche à droite les lettres non utilisées. Inscris-les dans les cases ci-dessous.  
Tu connais maintenant le message secret au sujet des Viandes et substituts!


Quelle force! Ton équipage peut maintenant ramer très fort jusqu'au Récif des Hippocampes.

Voilà des heures que vous ramez, lorsque soudainement le vent se lève. La nuit tombe. Vous approchez sûrement le Récif des Hippocampes; au clair de lune, des créatures qui ressemblent à des chevaux galopent sous la surface.

Il y a tant d'hippocampes que tu ne vois guère où diriger le navire.

Le navire risque de se fracasser d'un moment à l'autre contre les récifs.



Droit devant, tu verras cinq bouées.  
Chacune porte un numéro qui t'indique un passage différent à travers les récifs.  
Une seule de ces bouées te guidera en toute sécurité de l'autre côté, où tu pourras jeter l'ancre.

📌 Pose ton jeton sur la bouée B.





**Premièrement,** inscris les bons nombres dans les cases ci-dessous.

Chaque jour, je dois viser  portions de Lait et substituts.

Chaque jour, je dois viser  portions de Viandes et substituts.

**Ensuite,** gratte la boîte magique sous la bouée qui indique les nombres que tu viens d'écrire.

<div><div>2</div><div>1</div><div>★</div></div> <div>Bravo! Pose ton jeton sur le Récif des Hippocampes. Rends-toi à la page 20.</div>	<div><div>4</div><div>3</div><div>★</div></div> <div>Ce chemin est dangereux. Jette l'ancre aux Cavernes Coupe-Gorge. Vérifie les nombres que tu as inscrits ci-dessus. Essaie encore.</div>	<div><div>4</div><div>5</div><div>★</div></div> <div>Ce chemin est dangereux. Jette l'ancre aux Cavernes Coupe-Gorge. Vérifie les nombres que tu as inscrits ci-dessus. Essaie encore.</div>	<div><div>1</div><div>8</div><div>★</div></div> <div>Ce chemin est dangereux. Jette l'ancre aux Cavernes Coupe-Gorge. Vérifie les nombres que tu as inscrits ci-dessus. Essaie encore.</div>	<div><div>3</div><div>1</div><div>★</div></div> <div>Ce chemin est dangereux. Jette l'ancre aux Cavernes Coupe-Gorge. Vérifie les nombres que tu as inscrits ci-dessus. Essaie encore.</div>
--	--	--	--	--

**CONSEIL :** Retourne aux pages 12 et 15 pour trouver de l'aide.

📌 Pose ton jeton sur la bouée n° 5.



Tu es presque rendu  
à l'Île du Paradis  
– Continue!





Au matin, vous levez les voiles et quittez le Récif des Hippocampes.

Après une longue journée, tu prends un copieux repas en compagnie de l'équipage. La nuit tombe. D'étranges lueurs rouges brillent sur la mer. Ce sont les yeux ardents des calmars vampires.

Ils éclaireront le chemin qui mène à leur île. Vous pourrez vous y reposer pour la nuit. Tu dois d'abord relever un défi pour faire allumer leurs yeux!

Je vais te donner un conseil pour que les membres de ton équipage restent en santé : tu dois bien les nourrir pour finir le voyage sains et saufs.

Écris ce que tu as appris et découvre ton sort.



5

Tu inscris une note dans le journal de bord.

Je sais que pour éloigner les maladies, je dois viser  portions de Légumes et fruits chaque jour.

Je sais que pour avoir de l'énergie, je dois viser  portions de Produits céréaliers chaque jour.

Je sais que pour garder mes os solides et mes dents en santé, je dois viser  portions de Lait et substituts chaque jour.

Je sais que pour avoir les muscles assez robustes pour ramer, je dois viser  portion de Viandes et substituts chaque jour.

Inscris ici les quatre nombres que tu as appris :

Inscris les quatre nombres que tu as écrits sur la carte du jeu :

**Tu as découvert le code secret de la saine alimentation.**

Tu peux l'utiliser pour te rendre à l'Île du Paradis. Tu peux aussi l'utiliser lorsque tu choisis quoi manger.

 Pose ton jeton sur l'Île des Calmars vampires.





Ton voyage vers  
l'Île du Paradis  
touche à sa fin.

Au matin, à ton réveil, tu aperçois l'Île du Paradis à l'horizon. Des vagues menaçantes l'entourent. De vieux navires naufragés sont empalés sur des rochers.

Des dauphins jouent dans les vagues. Ils chantent :

Bien des matelots arrivent jusqu'ici,  
puis, ils oublient le code, hi! hi!

Nous te montrerons le seul chemin sûr  
pour atteindre l'Île du Paradis.  
Mais dis-nous d'abord quels aliments  
tu dois manger chaque jour  
pour être en santé.



Pose ton jeton sur la bouée C.



**Premièrement**, regarde les listes d'aliments ci-dessous. Chacune d'entre elles contient des noms d'aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires que tu as appris. Chaque nom d'aliment correspond à une portion du groupe alimentaire auquel il appartient.

**CONSEIL** : Va voir le code secret que tu as écrit à la page 21.

**Ensuite**, regarde bien les cinq listes. Laquelle contient le meilleur choix d'aliments pour survivre une journée sur l'Île du Paradis?

**CONSEIL** : Combien d'aliments provenant de chacun des groupes alimentaires la liste doit-elle contenir?

**Finalement**, gratte la boîte magique sous la liste que tu as choisie.

Liste n° 1	Liste n° 2	Liste n° 3	Liste n° 4	Liste n° 5
Brocoli	Brocoli	Brocoli	Tomate	Asperge
Pomme	Carotte	Asperge	Courgette	Rôti
Pain	Mangue	Petits fruits	Chou	Bagel
Polenta	Pois	Pêche	Lait	Céréales
Riz	Banane	Laitue	Babeurre	Nouilles
Bagel	Nouilles	Tomate	Yogourt	Pita
Céréales	Riz	Pomme de terre	Fromage en ficelles	Craquelin
Lait	Tortilla	Pain	Lait au chocolat	Muffin anglais
Œufs	Crêpe	Crêpe	Dinde	Lait
Thon	Lait au chocolat	Céréales	Graines	Yogourt glacé
Beurre d'arachide	Yogourt	Pita	Côtelettes de porc	Lentilles
Crevettes	Saumon	Crème-dessert (pouding au lait)	Tofu	Poulet

Ce chemin est dangereux. Consulte la carte et le code secret. Essaie encore.

Tu as bien appris! Pose ton jeton sur l'Île du Paradis.

Ce chemin est dangereux. Consulte la carte et le code secret. Essaie encore.

Ce chemin est dangereux. Consulte la carte et le code secret. Essaie encore.

Ce chemin est dangereux. Consulte la carte et le code secret. Essaie encore.



Regarde la carte pour voir quels aliments appartiennent à chacun des groupes alimentaires.





Tu as atteint l'Île du Paradis, mais ton aventure n'est pas encore terminée. Tu dois trouver un trésor caché, avant d'avoir vraiment gagné.

Grâce à l'aide des dauphins, ton équipage et toi arrivez sains et saufs sur les plages sablonneuses de l'Île du Paradis. Les vagues se brisent en écume sur la plage.

Tu regardes le va-et-vient des vagues. Au moment où les vagues se retirent, tu vois qu'un message a été laissé dans le sable :

TU AS DÉCHIFFRÉ LE CODE  
- C'EST BIEN VRAI,  
MAIS MAINTENANT QUE TU ES ICI,  
TU N'AS PAS ENCORE FINI.  
POUR SURVIVRE SUR L'ÎLE DU PARADIS,  
TU DOIS PROUVER  
QUE TU PEUX UTILISER LE CODE  
AVEC DES ALIMENTS QUE TU CONNAIS.



Voici ta chance de montrer ce que tu as appris pendant le voyage vers l'Île du Paradis.

Quels sont les aliments que tu dois manger chaque jour pour atteindre 5-4-2-1?

Relève quatre petits défis. Lorsque tu auras réussi, tu trouveras le trésor de l'Île du Paradis.

Tourne la page pour commencer.



**Quels aliments ou boissons AIMES-TU dans  
chacun des groupes alimentaires suivants?**

**Défi n° 1 – Légumes et fruits**

Écris quelques exemples d'aliments ou de boissons que  
TU AIMES et qui appartiennent à ce groupe alimentaire.

Pour Légumes et  
fruits, le chiffre du  
code secret est :

**Défi n° 2 – Produits céréaliers**

Écris quelques exemples d'aliments que TU AIMES  
et qui appartiennent à ce groupe alimentaire.

Pour Produits  
céréaliers, le chiffre  
du code secret est :

**Défi n° 3 – Lait et substituts**

Écris quelques exemples d'aliments ou de boissons que  
TU AIMES et qui appartiennent à ce groupe alimentaire.

Pour Lait et  
substituts, le chiffre  
du code secret est :

**Défi n° 4 – Viandes et substituts**

Écris quelques exemples d'aliments que TU AIMES  
et qui appartiennent à ce groupe alimentaire.

Pour Viandes et  
substituts, le chiffre  
du code secret est :

**Tu vois? Les aliments que tu aimes peuvent faire partie du code.**



## Félicitations Capitaine!

Tu as trouvé le trésor de l'Île du Paradis,  
caché au plus profond de cette île secrète.  
Mais tu as gagné quelque chose de bien plus précieux.  
Tu as appris le secret de la saine alimentation.



## Beau travail!

Peu de marins sont assez forts et braves  
pour réussir à atteindre l'Île du Paradis.

Tu as accompli la Mission 5421 avec succès et tu as gagné le pouvoir  
de bien manger afin d'avoir du plaisir sans fin.

Rends-toi à la page 30 pour un dernier message.

## Un message spécial pour les enfants!

Tu as accompli ta mission . . . tu connais maintenant le code secret.

Utilise-le pour avoir une saine alimentation chaque jour.

Certains jours, tu peux trouver difficile de manger 5-4-2-1.

Il suffit de ne pas oublier de viser 5-4-2-1 le lendemain.

## Tu as neuf ans ou tu auras bientôt neuf ans?

Au fur et à mesure que tu grandis, le code secret change. Si tu as neuf ans, le code secret devient :

### Filles : 6-6-3-1

6 Légumes et fruits

6 Produits céréaliers

3-4 Lait et substituts

1 Viandes et substituts

### Garçons : 6-6-3-2

6 Légumes et fruits

6 Produits céréaliers

3-4 Lait et substituts

2 Viandes et substituts



# Fin

## RÉPONSES



### Page n° 3 – À quel kiosque devrais-tu acheter tes aliments?

Réponse : Le kiosque n° 1 offre des aliments provenant des quatre groupes alimentaires.



### Bouée n° 1 – Quels aliments dois-tu manger pour t'assurer de consommer les bonnes vitamines?

Réponse : Pour voir et naviguer dans le brouillard, il faut manger des carottes (elles contiennent de la vitamine A).



### Bouée n° 2 – Quel est le type de produits céréaliers qui est particulièrement bon pour la santé?

Réponse : Grains entiers (Mot secret n° 1 = Grains + Mot secret n° 2 = Entiers).



### Bouée A – De quoi les membres de ton équipage ont-ils besoin chaque jour pour rester en bonne santé?

Réponse : Groupe n° 4 est la bonne réponse! Nous devons viser 5 portions de Légumes et fruits chaque jour. Nous devons viser 4 portions de Produits céréaliers chaque jour.



### Bouée n° 3 – Quel élément contenu dans le lait et ses substituts t'aide à avoir des os solides? (Mot à décoder)

Réponse : Tu aurais dû encadrer les mots suivants, parce qu'ils appartiennent au groupe alimentaire Lait et substituts : Lait, Yogourt, Crème, Beurre, Fromage cheddar. Les lettres que tu as inscrites dans les cases devraient être : L, I, U, C, A, M, C. Les lettres décodées permettent d'écrire le mot Calcium. Suis le poisson orange.



### Bouée n° 4 – Quel est le message secret au sujet des Viandes et substituts?

Réponse : Le message secret est : Les protéines aident la croissance.



### Bouée B – Combien de portions de Lait et substituts et de Viandes et substituts dois-tu essayer de manger chaque jour?

Réponse : La bonne direction à prendre est n° 21 (deux portions de Lait et substituts et une portion de Viandes et substituts chaque jour).



### Bouée n° 5 – Qu'as-tu appris concernant le nombre de portions qu'il faut prendre chaque jour?

Réponse : Je sais que pour éloigner les maladies, je dois viser 5 portions de Légumes et fruits chaque jour.

Je sais que pour avoir de l'énergie, je dois viser 4 portions de Produits céréaliers chaque jour. Je sais que pour garder mes os solides et mes dents en santé, je dois viser 2 portions de Lait et substituts chaque jour.

Je sais que pour avoir les muscles assez robustes pour ramer, je dois viser 1 portion de Viandes et substituts chaque jour. Le code secret est 5-4-2-1.



### Bouée C – Quelle liste contient les aliments dont tu as besoin pour une journée (selon le code secret de la saine alimentation = 5-4-2-1)?

Réponse : La liste n° 2 contient 5 portions de Légumes et fruits, 4 portions de Produits céréaliers, 2 portions de Lait et substituts et 1 portion de Viandes et substituts.

L	E	S	P	D	I	N	D	E
R	S	O	T	E	I	O	N	B
D	A	R	A	C	H	I	D	E
A	U	E	S	T	A	X	I	U
H	M	D	B	O	E	U	F	R
L	O	E	N	F	T	L	A	R
C	N	R	O	U	I	S	S	E
A	N	C	O	E	U	F	S	E

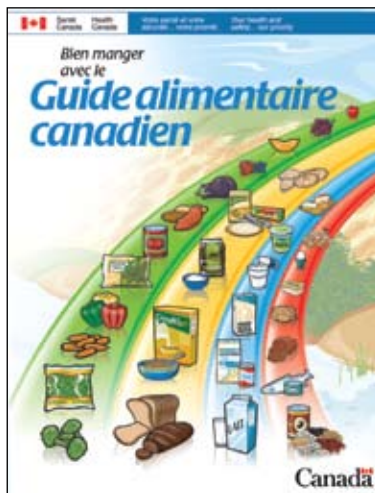


## Parents/Tuteurs

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien a été conçu pour les Canadiens âgés de plus de deux ans. Suivre le modèle d'alimentation du Guide alimentaire canadien aidera les enfants et les adultes à combler leurs besoins en nutriments et à réduire leur risque de certaines maladies.

Le nombre de portions recommandé dans le Guide alimentaire canadien varie en fonction des étapes de la vie et est différent pour les hommes et les femmes après l'âge de 9 ans.

Le Guide alimentaire contient des renseignements plus détaillés au sujet de la taille des portions. Pour obtenir de plus amples informations à propos du Guide alimentaire et votre propre copie, visitez le [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire) ou téléphonez au 1-866-225-0709.





**Conçu par l'équipe des diététistes  
professionnelles des Producteurs laitiers  
du Canada et Déjeuner pour apprendre.**



En collaboration avec :



**Dietitians of Canada**  
**Les diététistes du Canada**



**RNAO**

Registered Nurses' Association of Ontario  
L'Association des infirmières et infirmiers  
autorisés de l'Ontario

© 2005, révisé 2008. Les Producteurs laitiers du Canada.

Nous remercions les réviseurs des organismes mentionnés ci-dessus pour leur temps et leur expertise.

Nous désirons également remercier les réviseurs suivants :

Lynn Garrison, nutritionniste en santé publique, Bureau de santé de la région de Halton

Maria Ratcliff, enseignante, école publique Emily Carr

Cathy Rath, enseignante, école primaire St. Matthew

