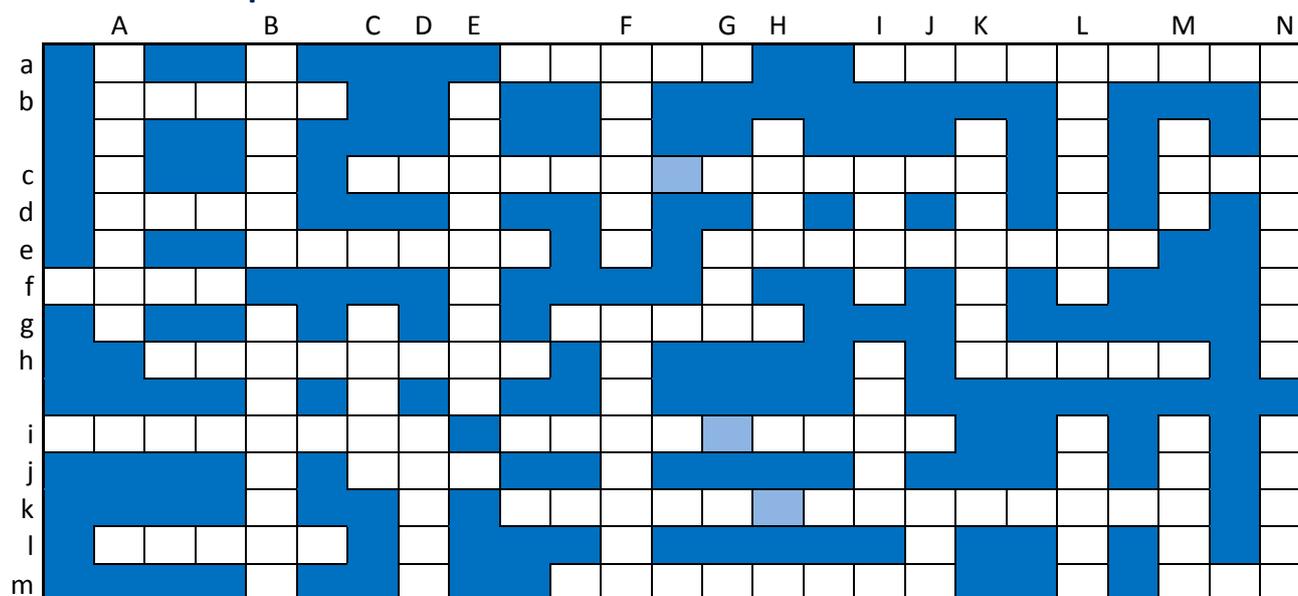


MOTS PLACES : parlons nutrition



Horizontal :

a : -Salade d'hiver, riche en fer, en vitamines C et en fibres -Les pommes de terre appartiennent à cette famille d'aliments

b : -Fruit de la famille des cucurbitacées, riche en bêta carotène, très peu calorique

c : -2 fonctions essentielles pour être en bonne santé, slogan du Plan National Nutrition Santé -Oiseau élevé surtout pour son foie surchargé de graisse par gavage

d : Il est conseillé de ne pas manger trop gras, trop sucré, trop ...

e : -Blanc ou noir, ce fruit nous apporte de l'énergie dès la fin de l'été -Apportées en petite quantité par notre alimentation mais indispensables à notre équilibre ; elles se déclinent en A, B, C, D, E, K...

f : -L'un des 5 sens qui nous permet d'apprécier les saveurs de ce que nous mangeons

g : -Organe filtre au nombre de 2 qui permet essentiellement de débarrasser notre sang des toxines

h : -Frais, secs, à pâte cuite, au lait cru..., nous avons le choix -Discipline permettant de se garder en bonne forme

i : -Se dit de légumes qui se consomment crus -Se dit de notre état physique, mental et social, indispensable à la santé

j : -La seule boisson indispensable, à consommer tout au long de la journée

k : -Premier repas de la journée, il doit nous apporter 20 à 25% de notre énergie quotidienne

l : -Brasse, dos crawlé, papillon...

m : -Nutriments couramment appelés sucres -Pêches, abricots, c'est leur pleine saison

Vertical :

A : -On en fait une quand on fait une vinaigrette

B : -A 4h ; appelé aussi collation -Au printemps les amateurs les cherchent dans l'herbe, au pied des frênes

C : -Galette de pommes de terre frites à la poêle ; un plat plutôt calorique

D : -Herbe aromatique au goût puissant, boisé, qui accompagne à merveille les viandes blanches

E : -Petite légumineuse, riche en fer, à cuisson rapide et sans trempage

F : -Marcher ou..., un sport facile à pratiquer -Fromage à pâte pressée cuite d'origine suisse

G : -Boisson alcoolisée, à boire avec modération

H : -De bœuf, de veau, de porc, il est cuit au four, ou saisi à feu vif

I : -Il est conseillé de ne pas manger trop sucré, trop salé, trop... -Pâtisserie qui peut se faire en toute saison, avec des fruits frais ou cuits

J : - ... de fruit, boisson sucrée ; dépourvu de fibres : ne remplace pas un fruit frais

K : -Elles font partie des fruits rouges, peu caloriques et riches notamment en vitamine C et en fibres

L : -Avec les fruits, il est conseillé d'en consommer au moins 5 par jour -Manger équilibré est important pour la conserver

M : -Fragment d'enveloppe des céréales, riche en fibres -Maladie dentaire favorisée par une trop grande consommation de sucre et par le grignotage

N : -C'est la charpente de notre corps -Permet de donner du goût à nos mets et d'utiliser moins de sel