

LE 08 OCTOBRE 2026

7^e
EDITION



Aujourd'hui, tu participes au Grand Repas !

L'occasion de bien manger et manger bon avec des produits de saison et de ta région. C'est très important pour la planète, pour ta santé et pour vivre le mieux possible.

Bon appétit !



MAINTENANT, À TOI DE CUISINER (avec un adulte) !

LES BOUCHÉES GLACÉES

Il te faut :

- Yaourt nature ou grec
- Fruits (fraises, myrtilles, banane...)
- Un peu de chocolat noir fondu

Comment t'y prendre ?

- Mélange le yaourt avec les fruits coupés
- Fais des petits tas sur du papier cuisson
- Ajoute un filet de chocolat
- Mets au congélateur 1 à 2h



Soutenu par

MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
ET DE LA SOUVERAINETÉ
ALIMENTAIRE

Restau'co

AGORES

mon
marché

Les Entreprises
du service de la
Restauration
Collective

AGRICULTURE

ALER
CŒUR

Les marchés
des grains de France

AMF

Val d'Aire

AMF

GHR

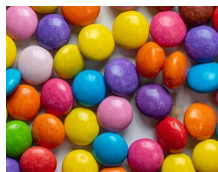
MACIE

CA

ici

À TOI DE JOUER !

CLASSE ces aliments du plus calorique au moins calorique



Réponse : 1. Bonbons 2. Pommes 3. Concombres

VRAI OU FAUX ?

1. Les légumes contiennent des vitamines.
2. Le miel est toujours meilleur pour la santé que le sucre.

Réponse : 1. Vrai 2. Faux

QUI SUIS-JE ?

Je suis vert, on me mange souvent en toast ou en salade, j'ai un gros noyau je suis riche en lipides.

Réponse : l'avocat

RELIE CHAQUE PHOTO À SA SAISON



•
Été

•
Hiver

•
Automne

•
Printemps

L'ASTUCE DU GRAND REPAS

Sépare les bananes et les pommes des autres fruits.

Elles les font mûrir plus vite !

