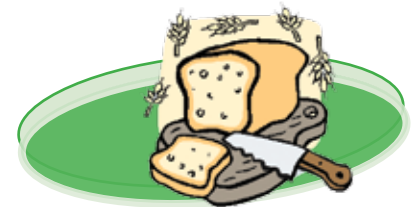
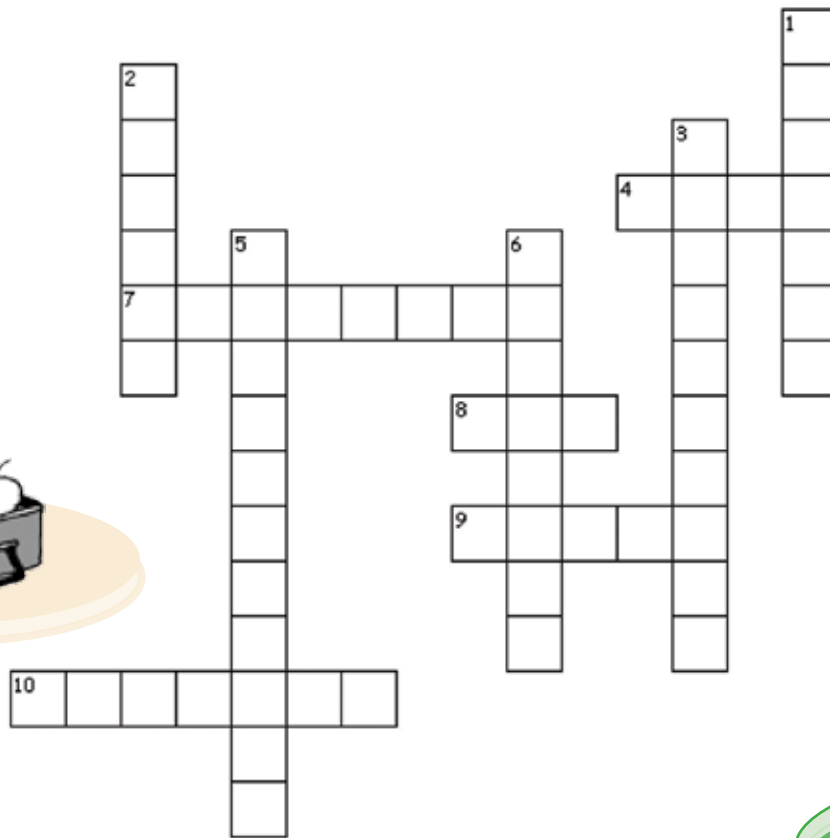


Les produits céréaliers obtiennent une note de 10 sur 10 : ils ont du goût, nous fournissent de l'énergie et sont nourrissants. À l'aide des indices ci-dessous, trouve les 10 nutriments qui sont présents dans les produits céréaliers et remplis les mots croisés.



HORIZONTAL

4. Ce minéral est une partie importante des enzymes et il participe à la fabrication des protéines.
7. Une vitamine B qui favorise le bon fonctionnement du système nerveux.
8. Un minéral indispensable pour transporter l'oxygène dans tout notre corps.
9. Ce nutriment favorise le bon fonctionnement de notre tractus gastro-intestinal.
10. Un macronutriment qui est décomposé pour nous donner de l'énergie.

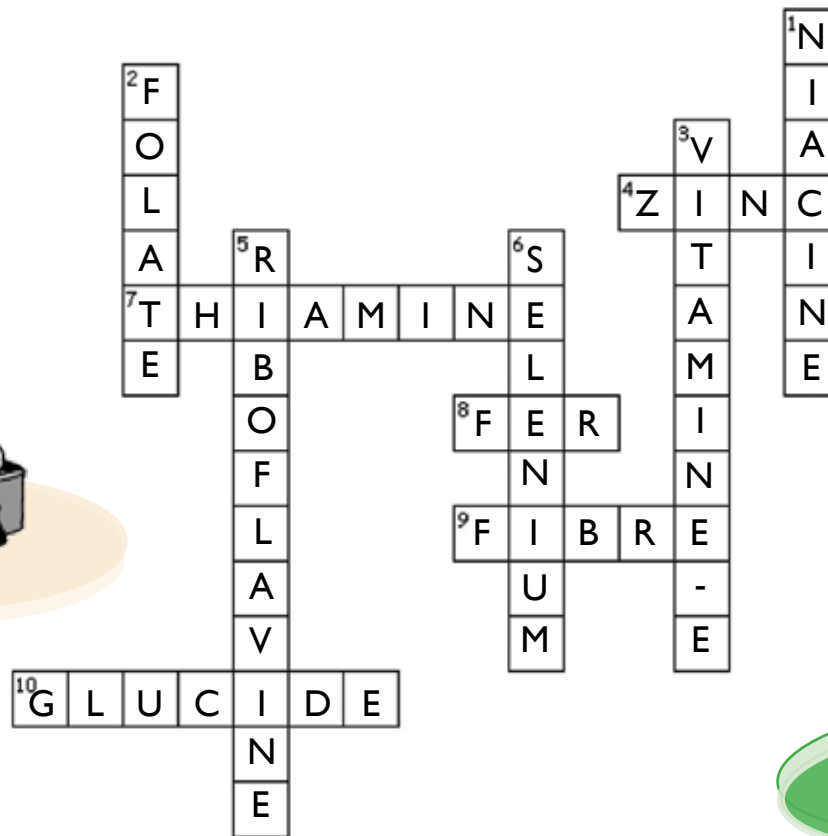
VERTICAL

1. Cette vitamine B essentielle aide à convertir les glucides, les graisses et les protéines en énergie.
2. Cette vitamine joue un rôle important dans le développement de la colonne vertébrale et du cerveau.
3. Cette vitamine protège nos cellules contre les dommages.
5. Cette vitamine est également appelée vitamine B2.
6. Ce minéral travaille avec la vitamine E pour protéger nos cellules contre les dommages.

Activité

Les céréales : 10 sur 10

Les produits céréaliers obtiennent une note de 10 sur 10 : ils ont du goût, nous fournissent de l'énergie et sont nourrissants. À l'aide des indices ci-dessous, trouve les 10 nutriments qui sont présents dans les produits céréaliers et remplis les mots croisés.



HORIZONTAL

4. Ce minéral est une partie importante des enzymes et il participe à la fabrication des protéines.
7. Une vitamine B qui favorise le bon fonctionnement du système nerveux.
8. Un minéral indispensable pour transporter l'oxygène dans tout notre corps.
9. Ce nutriment favorise le bon fonctionnement de notre tractus gastro-intestinal.
10. Un macronutriment qui est décomposé pour nous donner de l'énergie.

VERTICAL

1. Cette vitamine B essentielle aide à convertir les glucides, les graisses et les protéines en énergie.
2. Cette vitamine joue un rôle important dans le développement de la colonne vertébrale et du cerveau.
3. Cette vitamine protège nos cellules contre les dommages.
5. Cette vitamine est également appelée vitamine B2.
6. Ce minéral travaille avec la vitamine E pour protéger nos cellules contre les dommages.