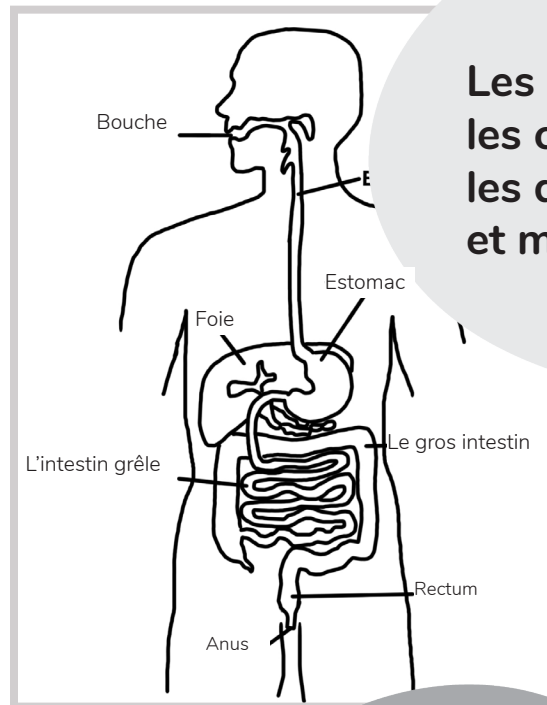
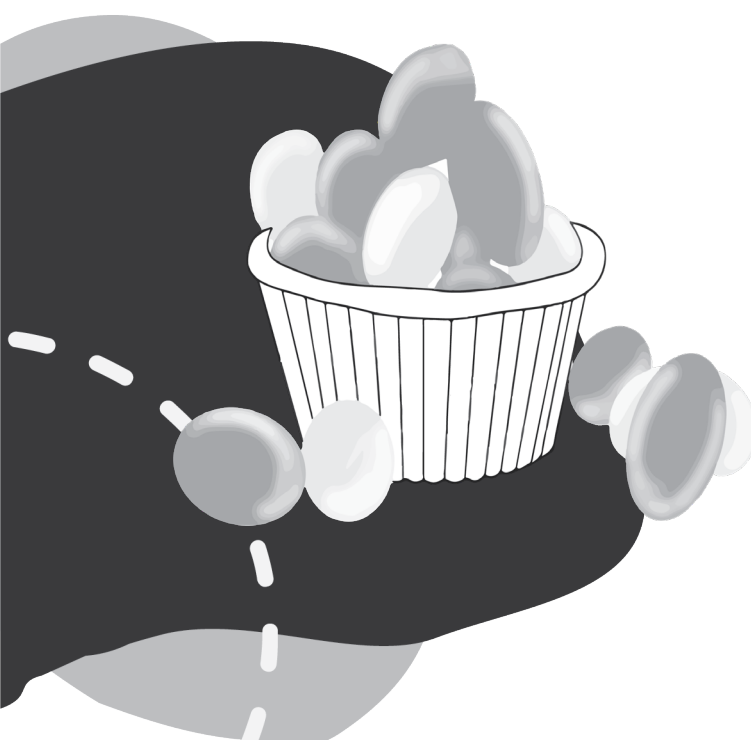


# WISE Les livrets d'activités

Un livret d'activités STIM pour l'apprentissage amusant!  
Créé par WISE Kid-Netic Energy



Les activités,  
les casse-têtes,  
les défis...  
et même plus!

5<sup>e</sup> année  
Maintenir un  
corps sain

Une collection des activités qui explorent le maintien d'un corps sain à partir de nos livrets d'activités de mai-août 2020 pour les élèves de 5e année.



University  
of Manitoba

WISE Kid-Netic Energy est un membre frère d'Actua

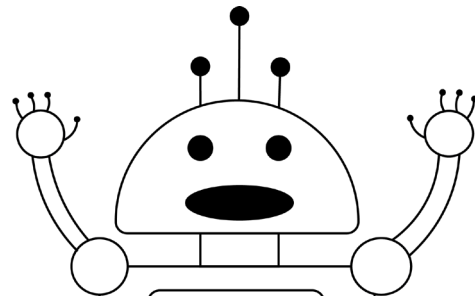
un membre  
du réseau  
actua.ca

**actua**

Jeunesse · STIM · Innovation

Avec le financement de

**Canada**



# Salut!

**WISE Kid-Netic Energy** est une organisation STIM (Sciences, Technologie, Ingénierie et Mathématiques) de l'Université de Manitoba à but non lucrative. Notre organisation offre des ateliers, clubs, camps et événements de science et l'ingénierie aux élèves de la maternelle jusqu'à la 12e année autour de la province de Manitoba. On atteint environ 25 000 à 50 000 élèves dépendant de la somme de nos finances. Notre approche est simple – montrer le STIM d'une façon désordonnée, mémorable et captivant pour que les élèves Manitobains peuvent être motivés d'apprendre même plus au sujet du STIM. On atteint tous les élèves Manitobains et notre objectif est de diriger vers les élèves sous-représentés comme les filles, les élèves autochtones et les élèves avec des défis socio-économique.

Nous avons travaillé fort à WISE Kid-Netic Energy pour fabriquer ces livrets pour continuer d'apporter nos activités STIM amusantes et éducatives aux élèves Manitobains pendant ces événements sans précédent. Nous sommes déçus que nous ne puissions pas vous voyez en personne et nous espérons que ces livrets vont fournir un peu d'enthousiasme STIM à votre vie.

Ces livrets ont été créés par nos professeurs-étudiants qui sont tous en train d'étudier l'ingénierie, les sciences ou un autre sujet lié au STIM à l'université. Jetez un coup d'œil à la fin du livret pour voir qui a créé ces activités, expériences et recettes à l'intérieur.

Toutes les activités dans ce livret sont bases sur le programme de science Manitobaine. Pour tous les enseignants qui voient ce livret, les codes RAS sont notés en bas de chaque page.

Nous espérons que vous allez aimer ces expériences et activités autant que nous avons aimé les créer pour vous.

Dans cette édition spéciale du livret pour la 7<sup>e</sup> année, le sujet vous allez explorer est le maintien d'un corps sain!

Bonne chance et à la prochaine,

**L'équipe de WISE Kid-Netic Energy**

Date : \_\_\_\_\_

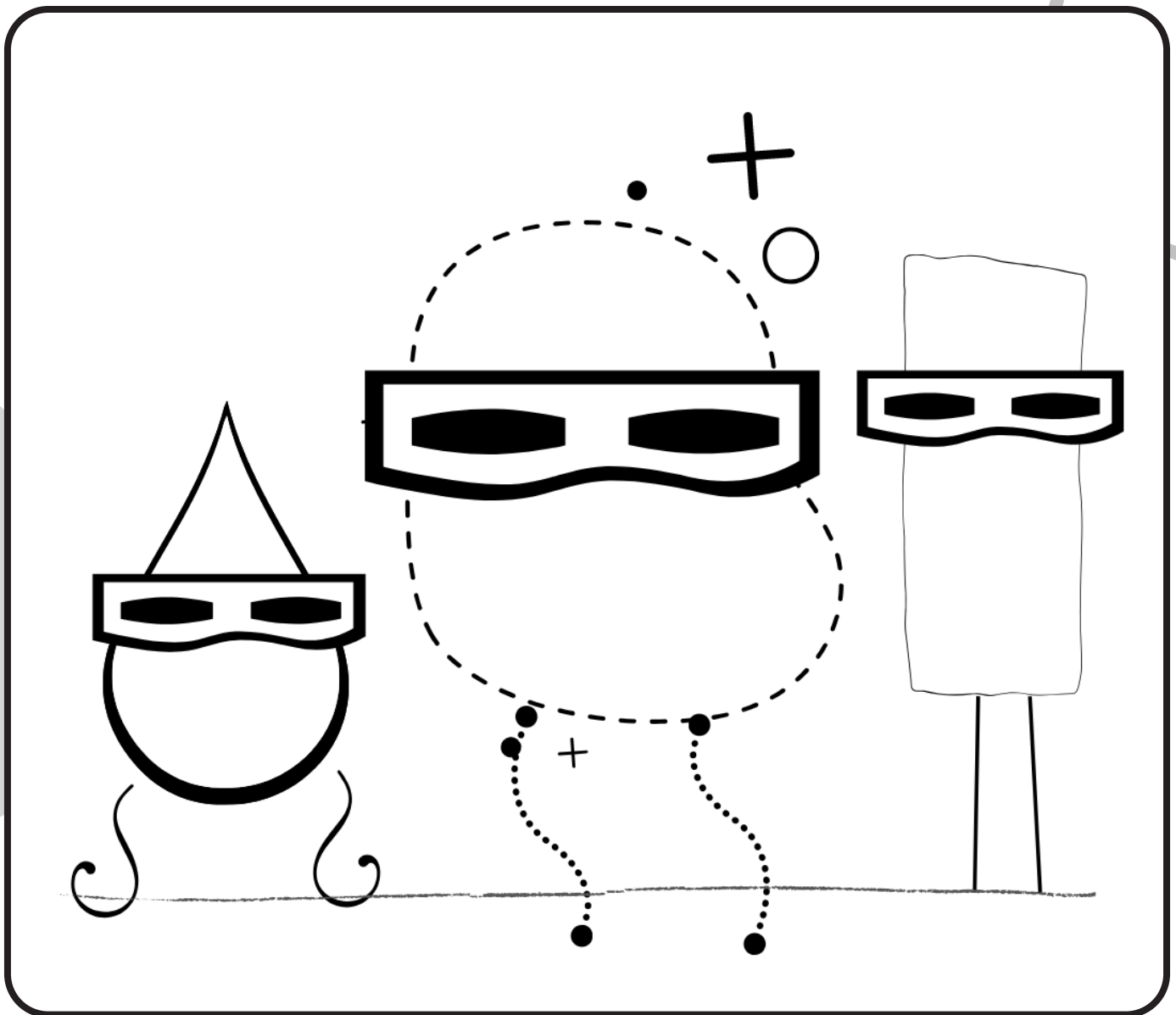
Nom : \_\_\_\_\_

## Les superhéros de notre corps !

Cette activité a été créée par Kajal.

Savais-tu que notre corps est toujours en train de résister aux maladies et virus ? Les superhéros de notre corps sont nos larmes, notre peau et nos globules blancs. C'est vrai ! Les larmes ne sont pas uniquement pour que tu sois triste, en effet elles gardent tes yeux humides afin d'empêcher les germes d'entrer dans notre corps. Notre peau nous protège de mauvaises bactéries et les globules rouges nous défendent contre les bactéries qui réussissent à entrer.

Pouvez-vous compléter le dessin des superhéros de votre corps, comme vous pensez qu'ils ressemblent, dans la boîte ci-dessous ? Portent-ils des capes ou des uniformes? N'oubliez pas d'ajouter de la couleur !

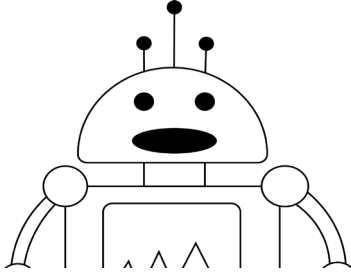


Date : \_\_\_\_\_

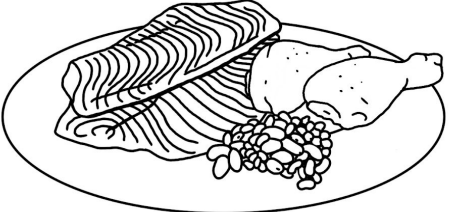
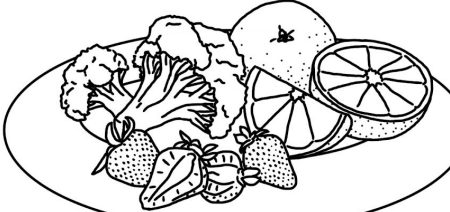

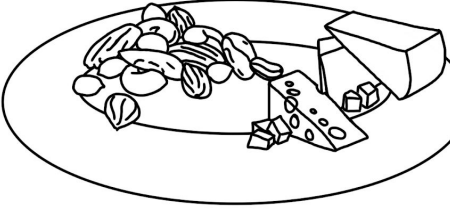
Nom : \_\_\_\_\_

## Les entrées et sorties de l'alimentation

Cette activité a été créée par Brenna.



Esiw le robot étudie les gens pour apprendre plus à leur sujet. Esiw a réalisé que nos corps sont comme des machines, et différents aliments aident nos corps de différentes façons. Peux-tu relier les aliments à la façon dont ils aident à maintenir ton corps en santé? Trace des lignes pour relier les **entrées** aux **sorties** ci-dessous.

Entrée	Sortie
 <p>(fèves, poisson, poulet)</p>	Des gras pour de la peau saine
 <p>(oranges, brocoli, baies)</p>	Des glucides pour de l'énergie
 <p>(patates, pain, pâtes)</p>	Des vitamines et minéraux pour le développement et l'alimentation
 <p>(noix et fromage)</p>	Des protéines pour le développement des muscles

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

## Le mot caché ultime du corps sain

Cette activité a été créée par Toni.

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

### Banque de mots

Eau	Grains	Nez	Estomac
Vaisseaux sanguins	Cœur	Nutriments	Larmes
Cerveau	Gros intestin	Protéines	Dents
Glucides	Ligaments	Portion	Tendons
Produits laitiers	Poumons	Squelette	Trachée
Œsophage	Viandes	Globules blancs	Légumes
Exercice	Minéraux	Peau	Vitamines
Gras	Bouche	Sommeil	
Groupe alimentaire	Muscles	Petit intestin	
Fruits	Nerfs	Moelle épinière	

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

## Crée ton propre restaurant!

Cette activité a été créée par Toni.

As-tu déjà voulu être un chef professionnel ou avoir ton propre restaurant? Voilà ta chance! Crée un menu pour ton propre restaurant en utilisant tout ce que tu connais sur la nourriture et l'alimentation.

Remplir les gabarits aux prochaines pages. Voici quelques points à considérer avant de construire ton menu :

- Quel est le nom de ton restaurant?
- Quel est le thème de ton restaurant?
- Quelle sorte de nourriture serviras-tu?
- Quel sera le nom de tes plats?
- Quels ingrédients utiliseras-tu?

Quand tu choisis ce que tu veux servir dans ton restaurant, assure-toi de réfléchir à la valeur nutritive de chaque plat. Comment vas-tu promouvoir l'alimentation saine dans ton restaurant?

Tes plats ont-ils :

- Des protéines?
- Des gras?
- Des glucides?
- Des fruits?
- Des légumes?
- Des viandes?
- Des produits laitiers?
- Des grains?

Sens-toi libre d'utiliser l'espace ci-dessous pour faire un remue-méninge d'idées par rapport à ton restaurant. Bon appétit! Bon Appetit!

## Bienvenue à

**Merci de manger dans mon restaurant!**

Voici quelques détails à son sujet :

Le nom de mon restaurant est \_\_\_\_\_  
et il a un thème \_\_\_\_\_.

C'est de la cuisine \_\_\_\_\_ parce  
que \_\_\_\_\_.

J'ai inclus tous mes entrées, plats, des-  
serts et boissons préférés.

J'espère que vous avez aimé vos plats, à  
la prochaine!

Cuisine \_\_\_\_\_

Établi en 2020

## Les entrées

Une entrée est un petit plat qui est servi avant le plat principal. Choisis 3 entrées faites de légumes, de grains et de produits laitiers pour remplir ton menu. Assure-toi d'inclure les ingrédients sous le nom de ton entrée.

Entrée 1

Entrée 2

Entrée 3

## Les plats principaux

Le plat principal est l'élément de plus important d'un repas. C'est le plat qui représente la plus grande portion et contient habituellement quelque chose de chacun des quatre groupes alimentaires. Choisis 2 plats principaux. Assure-toi d'inclure toutes les composantes sous le nom des plats principaux.

Plat principal 1

Plat principal 2

## Les desserts

Les desserts sont des gâteries sucrées servies après un repas pour bien terminer une soirée. Souvent ils sont constitués de fruits, de sucre et de chocolat. Choisis 2 desserts qui seront inclus dans ton menu. N'oublie pas de lister les ingrédients sous le nom de tes desserts.

## Les boissons

Les boissons sont servies avec le repas pour accompagner les plats. Indiquer quelques boissons qui seront offertes dans ton restaurant. Assure-toi d'avoir des boissons chaudes et des boissons froides.

Dessine ta famille et toi en train de manger dans ton restaurant. Il serait bien d'inclure des dessins de tes entrées, tes plats principaux, tes desserts et tes boissons. Dessine ta famille et toi en train de manger dans ton restaurant. Il serait bien d'inclure des dessins de tes entrées, tes plats principaux, tes desserts et tes boissons.

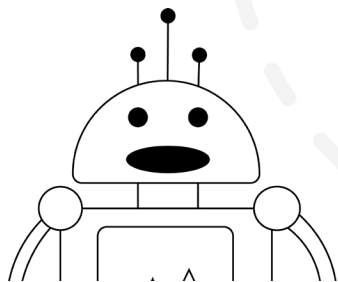


Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

## Codons de bonnes habitudes!

Cette activité a été créée par Shannon.



Guide l'enfant à travers du labyrinthe à la page suivante afin d'arriver à la case « corps sain » en créant un « code pour un corps sain » pour que l'enfant sache où aller. Assure-toi que l'enfant ramasse les bonnes habitudes et évite les mauvaises.

### Les règlements

- >>> L'enfant doit ramasser de bonnes habitudes, telles que les fruits et légumes, l'eau, le sommeil et l'exercice.
- >>> L'enfant doit éviter la malbouffe, comme les frites et les boissons gazeuses.
- >>> L'enfant ne peut pas passer par la même case plus qu'une fois.

Maintenant que tu connais les règlements, tu peux écrire ton « code pour un corps sain » ci-dessous. Ton code doit comprendre des directives pour que l'enfant sache où aller; la syntaxe (le format du code) pour chaque directive est : **DIRECTION #**; (par exemple, **DROITE 2**; indique à l'enfant de se déplacer 2 cases à la droite). Pour t'aider, on a commencé le code pour toi! Écris la prochaine partie du code à la ligne 2, et continue jusqu'à ce que l'enfant atteigne son « corps sain »!

Ligne 1 : *DROITE 2*;

Ligne 2 :

Ligne 3 :

Ligne 4 :

Ligne 5 :

Ligne 6 :

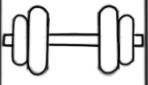



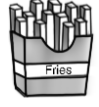



Ligne 7 :

Ligne 8 :

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

En utilisant ton « code pour un corps sain » à la page précédente, guide l'enfant à travers du labyrinthe jusqu'à la case « Corps sain » en dessinant des flèches qui correspondent à chaque ligne du code. (La première ligne du code est dessinée pour toi!) Ne dessine aucune flèche qui ne fait pas partie de ton code original, au besoin, retourne et fait des ajustements afin de guider l'enfant dans la bonne direction.

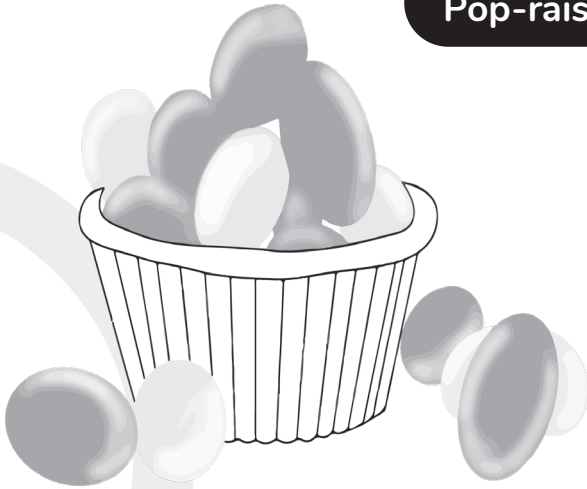
							FIN
							CORPS SAIN
				Z <sup>Z</sup>			
							
							
							
							
DEBUT							

Penses-tu pouvoir réécrire le code pour qu'il contienne moins de lignes et directions?  
À quoi ressemblerait ton code si on te disait que l'enfant devait manger un bol de fruit avant de boire de l'eau?

**De bons goûters rapides!**

Cette activité a été créée par Reem.

Essaye ces goûters faciles et sains chez toi! Demande à un adulte pour de l'aide et assure-toi de bien te laver les mains avant de préparer de la nourriture. À noter : chaque recette correspond à une portion!

**Pop-raisin**

Ce qu'il te faut :

- Raisins
- Sac en plastique congéable

Directives :

1. Lave les raisins pendant 30 secondes avec de l'eau froide en les frottant.
2. Mets les raisins dans le sac en plastique et ensuite au congélateur.
3. Congeler les raisins pendant au moins 8 heures, et déguster!

**Sucettes de yogourt glacé**

Ce qu'il te faut :

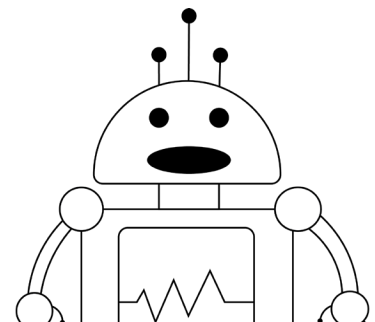
- Contenant de yogourt individuel
- Un couteau
- Des bâtonnets ou des petites cuillères

Directives :

1. Demande à un adulte de percer le haut du contenant de yogourt avec le couteau.
2. Insère le bâtonnet ou la petite cuillère dans la fente
3. Mets le contenant au congélateur et laisse-le congeler pendant au moins 3 heures.
4. Enlève le couvercle et ensuite sort doucement la sucette de yogourt par le bâtonnet ou la petite cuillère, et déguste!



Je suis hyper bon à suivre des directives. J'ai des directives spéciales qu'on nomme « codes » qui me disent qui faire. Es-tu aussi bon que moi à suivre des directives? Peux-tu suivre les recettes comme moi je suis le code?



Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

## Pommes et beurre d'arachides



Ce qu'il te faut :

- Des pommes
- Du beurre d'arachide
- Un couteau
- Une assiette
- (Optionnel) De la cannelle

Directives :

1. Lave la pomme avec de l'eau
2. Demande de l'aide à un adulte pour couper la pomme en tranches avec le couteau et place les tranches de pommes dans l'assiette.
3. Ajoute une cuillerée de beurre d'arachide à l'assiette et trempe tes tranches de pommes dans le beurre d'arachide.
4. (Optionnel) Saupoudrer les tranches de pommes avec de la cannelle pour plus de saveurs!

## Assaisonnement de maïs soufflé de chili

Ce qu'il te faut :

- Un sac de maïs soufflé
- Un petit bol
- 1 cuillère à table de poudre de chili
- 3 cuillères à table de sucre
- 1 cuillère à thé de paprika
- 1 cuillère à thé d'ail en poudre
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- Sel

Directives :

1. Dans le petit bol, mélange la poudre de chili, le sucre, le paprika, l'ail en poudre et la poudre d'oignon.
2. Ajoute le sel au goût.
3. Ajoute l'assaisonnement au sac de maïs soufflé déjà préparé.
4. Agite le sac afin de bien répandre l'assaisonnement, et déguste!



## Le code pour un corps humain sain!

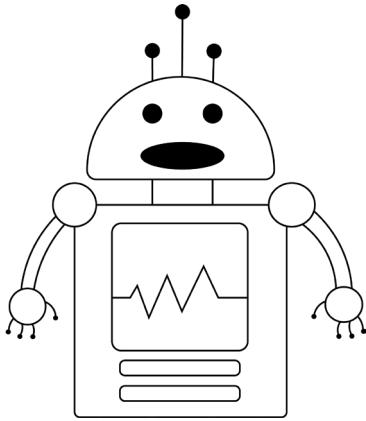
Cette activité a été créée par Amelia.

Dans la boîte ci-dessous, il y a un code pour un corps sain, mais il est incomplet! Utilise la liste de conditions, qui, si satisfaites, améliorent la santé du corps pour remplir les tirets et compléter le code!

Mange bien  
pratique la reconnaissance  
prends des pauses

Es actif  
prends des grandes inspirations  
Sort dans la nature

dors



Salut! C'est moi, Esiw le robot! Les lignes ci-dessous sont formatées comme des énoncés conditionnels. Ce sont des lignes de code qui nécessitent que le « si » soit satisfait pour que le « alors » se produise! Par exemple, pour la ligne 1, quelle condition doit être satisfaite avant que ton corps se sente bien?

Ligne 1: *Si tu (\_\_\_ \_\_\_), alors le corps se sentira bien;*

Ligne 2: *Si tu (\_\_\_ >= 8 heures), le corps ne sera pas fatigué;*

Ligne 3: *Si tu (\_\_\_ \_\_\_), le cerveau et le corps  
fonctionneront mieux;*

Ligne 4: *Si tu (\_\_\_ \_\_\_ \_\_\_), ton esprit et ton corps  
se sentiront revigorés;*

Ligne 5: *Si tu (\_\_\_ \_\_\_ \_\_\_), ton corps se rechargera;*

Ligne 6: *Si tu (\_\_\_ \_\_\_ \_\_\_), le corps  
se relaxera;*

Ligne 7: *Si tu (\_\_\_ \_\_\_ \_\_\_), la vie sera  
belle;*

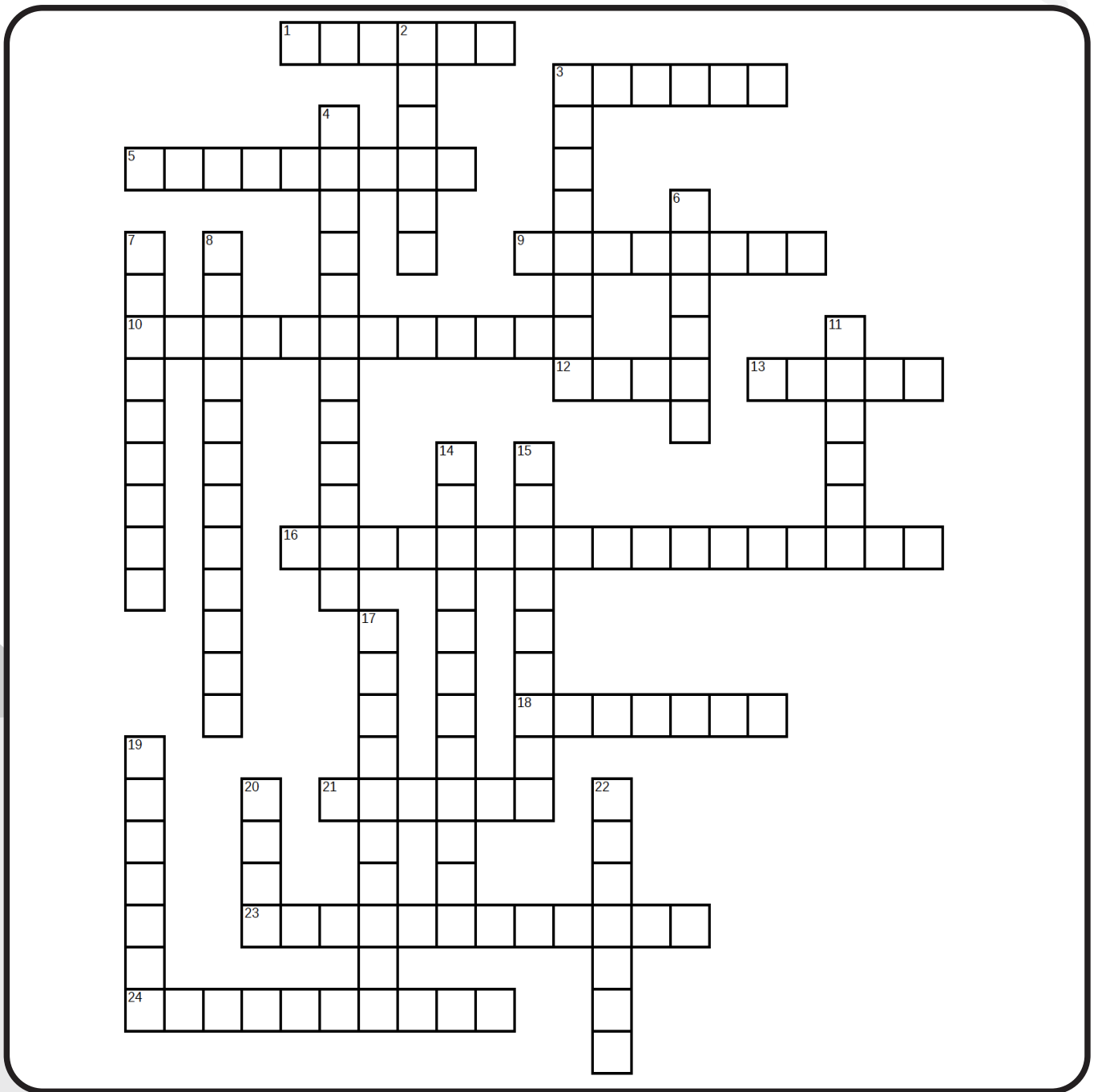
Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

### Mot croisé des habitudes saines

Cette activité a été créée par Amelia.

Utilise les indices à la page 6 pour compléter le mot croisé qui porte sur des habitudes qui contribuent à une vie saine ci-dessous! Tu peux également utiliser la liste de mots pour t'aider.



CIRCULATOIRE  
COMPLEXES  
FRUITS  
GLUCIDES  
GRAINS  
GROUPE  
GUIDE

GÂTEAU  
LAIT  
LIPIDES  
MANGER  
MINÉRAUX  
MUSCULATOIRE  
NERVEUX

NOURRITURE  
NUTRIMENTS  
PORTION  
PRODUITS\_  
LAITIERS  
PROTÉINES  
RESPIRATOIRE

SAIN  
SQUELETTIQUE  
TÉGUMENTAIRE  
VIANDE  
VITAMINES

Tourner la page pour continuer cette activité!

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

### Horizontalement

- 1 L'action de consommer de la nourriture
- 3 Plus qu'un objet dans le même endroit est un \_\_\_\_\_
- 5 Les composantes de base nécessaires pour la croissance et le maintien d'un corps sain
- 9 Ce type de nutriment est important pour la croissance et la nutrition. Parfois on ajoute des \_\_\_\_\_ à la nourriture pour augmenter sa valeur nutritionnelle
- 10 Le système corporel qui comprend les muscles est le système \_\_\_\_\_
- 12 Pas malade
- 13 Le \_\_\_\_\_ alimentaire canadien fournit des recommandations quant à ce que la majorité des personnes devrait manger à tous les jours
- 16 Un groupe alimentaire qui dépend fortement sur les produits des vaches
- 18 Le système du corps qui contient les nerfs est le système \_\_\_\_\_
- 21 Ce type de nourriture fournit des vitamines et des minéraux essentiels, et peut parfois agir de dessert
- 23 Ce système comprend la peau, les cheveux et les ongles
- 24 Les substances nutritives, peuvent être séparées en 5 groupes

### Verticalement

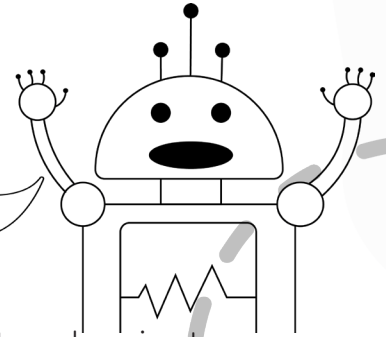
- 2 Un exemple de source de glucides qui devrait être consommé en modération
- 3 La source principale d'énergie du corps
- 4 Le sang est une partie importante du système \_\_\_\_\_
- 6 Les glucides sont les principaux nutriments obtenus dans ce groupe alimentaire
- 7 Les produits tels que les pains et les riz qui ont des amidons et de la cellulose sont des glucides \_\_\_\_\_
- 8 Ce système comprend les parties du corps qui permettent à une personne de respirer
- 11 Une source essentielle de protéines dont les végétariens choisissent de ne pas consommer
- 14 Le système du corps composé des os est le système \_\_\_\_\_
- 15 Ces nutriments essentiels, provenant d'une variété de nourriture sont souvent reconnus par des lettres
- 17 Le nom de la substance par laquelle les humains reçoivent des nutriments
- 19 La quantité de nourriture représentée sur l'étiquette est une \_\_\_\_\_
- 20 Un produit laitier qui fournit du calcium et des lipides au corps
- 22 Les \_\_\_\_\_ sont une source haute en calories qui sont nécessaires au maintien de la santé de la peau

## Comment faire la planification des repas

Cette activité a été créée par Olivia.

La préparation des repas est importante pour plusieurs raisons différentes. Elle peut être bénéfique pour l'environnement, et elle permet d'épargner de l'argent et du temps! C'est aussi plus facile de tenir compte de ce que tu manges, afin d'avoir une alimentation bien équilibrée et qui contient tous les nutriments nécessaires.

La préparation des repas fonctionne un peu comme un code. Les programmes d'ordinateur suivent un plan de la même façon qu'un chef suit une recette. Tandis que les bons ingrédients sont requis pour bien réussir une recette, un programme d'ordinateur requiert les bonnes entrées afin d'obtenir les bonnes sorties.



C'est mieux pour l'environnement, car, si tu achètes seulement ce dont tu as besoin et ce que tu vas utiliser, moins de nourriture sera gaspillée. Aussi, puisque tout ce que tu achètes sera utilisé, alors tu économiseras de l'argent parce que tu ne jettes pas ce que tu achètes, et tu n'auras pas besoin de sortir manger aussi souvent. Quand tu fais de la préparation de repas, cela épargne du temps lorsque tu es à l'épicerie, car tu sais exactement ce qu'il faut acheter.

### Comment préparer des repas?

Voici ce que tu dois savoir pour commencer à faire de la préparation de repas.

1. Garde-toi du temps pour faire de la préparation de repas.
2. Trouve-toi des recettes! Elles peuvent provenir d'un livre, de l'internet ou d'une application.
3. Assure-toi de sauvegarder tes recettes et tes préparations afin de les réutiliser si tu le désires.
4. Mets une liste d'épicerie là où tout le monde la verra, afin que tous puissent y ajouter ce dont ils ont besoin.

Voici quelques aspects à considérer lorsque tu choisis tes repas :

- N'oublie pas de réfléchir aux goûters que tu veux! Les goûters sont importants pour une alimentation saine. Ils aident à empêcher que tu manges trop lors des gros repas de la journée.
- À quoi ressemble ton horaire? Si tu as une semaine occupée, tu vas probablement vouloir choisir des recettes qui requièrent moins de temps à cuisiner. Tu peux également choisir une journée dans la semaine, et préparer les repas de toute la semaine, afin de ne pas devoir en préparer plus tard dans la semaine. Si ton horaire est moins occupé, tu voudras peut-être choisir quelques journées dans la semaine pour préparer tes repas.
- Combien de personnes mangeront la nourriture? Qu'il s'agisse de toi seul, de 4 personnes ou bien de 8, tu dois t'assurer d'acheter assez de nourriture pour que tout le monde puisse manger.
- Essaie des recettes qui ont des ingrédients en commun, par exemple, si une recette demande la moitié d'un oignon, essaie d'en trouver une autre qui demande l'autre moitié. C'est important car si tu utilises tous les ingrédients frais avant qu'ils se gaspillent, tu réduis le montant de déchets que tu produis. Peu importe, utilise tous tes ingrédients frais en premier! La nourriture en conserve, ou congelée se garde beaucoup plus longtemps.



Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Here's an example meal plan for 3 days for 2 people:

	Déjeuner	Dîner	Souper	Gouter
Lundi	<p>Gruau à la cassonade et l'érable et une pomme</p> <p>Ingrédients : gruau instantané, sirop d'érable, cassonade, pomme</p>	<p>Sandwich à la dinde avec carottes et sauce ranch</p> <p>Ingrédients : pain aux grains entiers, tranches de dinde, fromage en tranche, laitue, tomate, mayonnaise, moutarde, carottes, sauce ranch</p>	<p>Riz et sauté de légumes avec haricots noirs</p> <p>Ingrédients : riz brun, mélange de légumes congelé, haricots noirs, sauce de sauté</p>	<p>Gouter du matin : yogourt et raisins</p> <p>Gouter de l'après-midi : Barre de céréales et banane</p>
Mardi	<p>Sandwich au beurre d'arachide et bananes</p> <p>Ingrédients : pain aux grains entiers, beurre d'arachide, banane</p>	<p>Salade taco</p> <p>Ingrédients : Laitue, tomates, haricots noirs, chips tortilla, fromage</p>	<p>Pains de pizza</p> <p>Ingrédients : Pain aux grains entiers, tranches de tomate, fromage, tranches de dinde</p>	<p>Gouter du matin : pomme et yogourt</p> <p>Gouter de l'après-midi : Compote aux fruits</p>
Mercredi	<p>Gruau à la cassonade et l'érable</p> <p>Ingrédients : gruau instantané, sirop d'érable, cassonade</p>	<p>Sandwich à la dinde avec carottes et sauce ranch</p> <p>Ingrédients : pain aux grains entiers, tranches de dinde, fromage en tranche, laitue, tomate, mayonnaise, moutarde, carottes, sauce ranch</p>	<p>Riz et sauté de légumes avec haricots noirs</p> <p>Ingrédients : riz brun, mélange de légumes congelé, haricots noirs, sauce de sauté</p>	<p>Gouter du matin : Barre de gruau, beurre d'arachide et banane</p> <p>Gouter de l'après-midi : Guacamole et chips tortilla</p>

Les restes peuvent être mis au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Comme ça, tu peux faire beaucoup de nourriture au même temps, ce qui réduit le stress qui vient avec la préparation de repas au milieu de la semaine.

Quelques bonnes applications à consulter sont : Mealime, Paprika, Plate Joy, MealPrepPro. Mealime est mon application préférée. Chacun est différent par contre, donc essayes-en quelques-uns pour voir lequel tu préfères.

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

## Le codage dans la cuisine! Une recette pour un sauté aux légumes et riz!

Cette activité a été créée par Olivia.

### Ingrédients

- 1 tasse de riz
- 2 tasses d'eau
- 2 tasses de légumes congelés
- 1 canne de haricots noirs
- 1 bouteille de sauce sautée
- Sel

### Directives

Met le riz et l'eau dans une casserole et faire bouillir. Assure-toi d'y ajouter du sel pour donner goût au riz. Lorsque l'eau bout, couvre la casserole à l'aide d'un couvercle, et diminue la température. Laisse le tout mijoter jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée par le riz, environ 16-18 minutes.

Met les légumes congelés dans une casserole avec un peu d'eau. Met-y un couvercle, et laisse-le bouillir jusqu'à ce que les légumes soient dégelés, mais toujours durs. Tu peux vérifier les légumes à l'aide d'une fourchette.

*Si les légumes (sont congelés) , les légumes continueront de bouillir;*

*Sinon, fais égoutter l'eau avec une passoire et remets dans la casserole les légumes;*

Pendant que les légumes cuisent, égoutte et lave les haricots noirs. Lorsque tu as égoutté les légumes, remets-les dans la casserole et ajoute les haricots.

Ajoute la sauce de sauté et remue, tout en laissant le mélange se chauffer jusqu'à ce que le riz soit prêt.

*Si le riz (est prêt), le riz sera mis dans une assiette et les légumes seront mis dessus;*

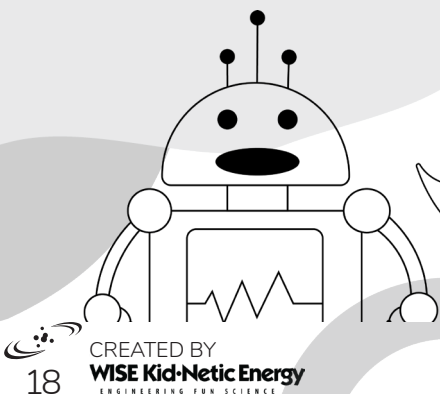
*Sinon, continue de cuire le riz et continue de chauffer les légumes;*

Met le riz dans un bol et place les légumes par-dessus. Bon appétit!

Encore des **énoncés conditionnels**! Mais cette fois-ci, il y a des conditions « sinon ». Ce sont des cas particuliers, où, si la première condition n'est pas satisfaite, alors l'action décrite après le « sinon » aura lieu. Par exemple, dans la première boîte ci-haut, le « si » nécessite que les légumes soient congelés, si les légumes sont quoi que ce soit autre que congelés, alors l'action « sinon » a lieu à la place.

Tourner la page pour continuer cette activité !

RAS : 5-1-01, 5-1-04



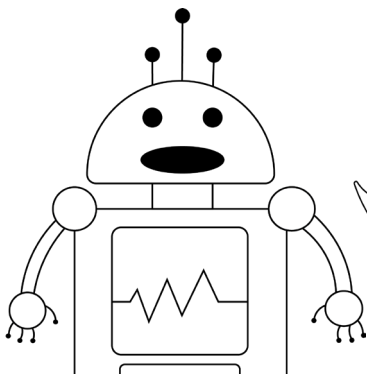
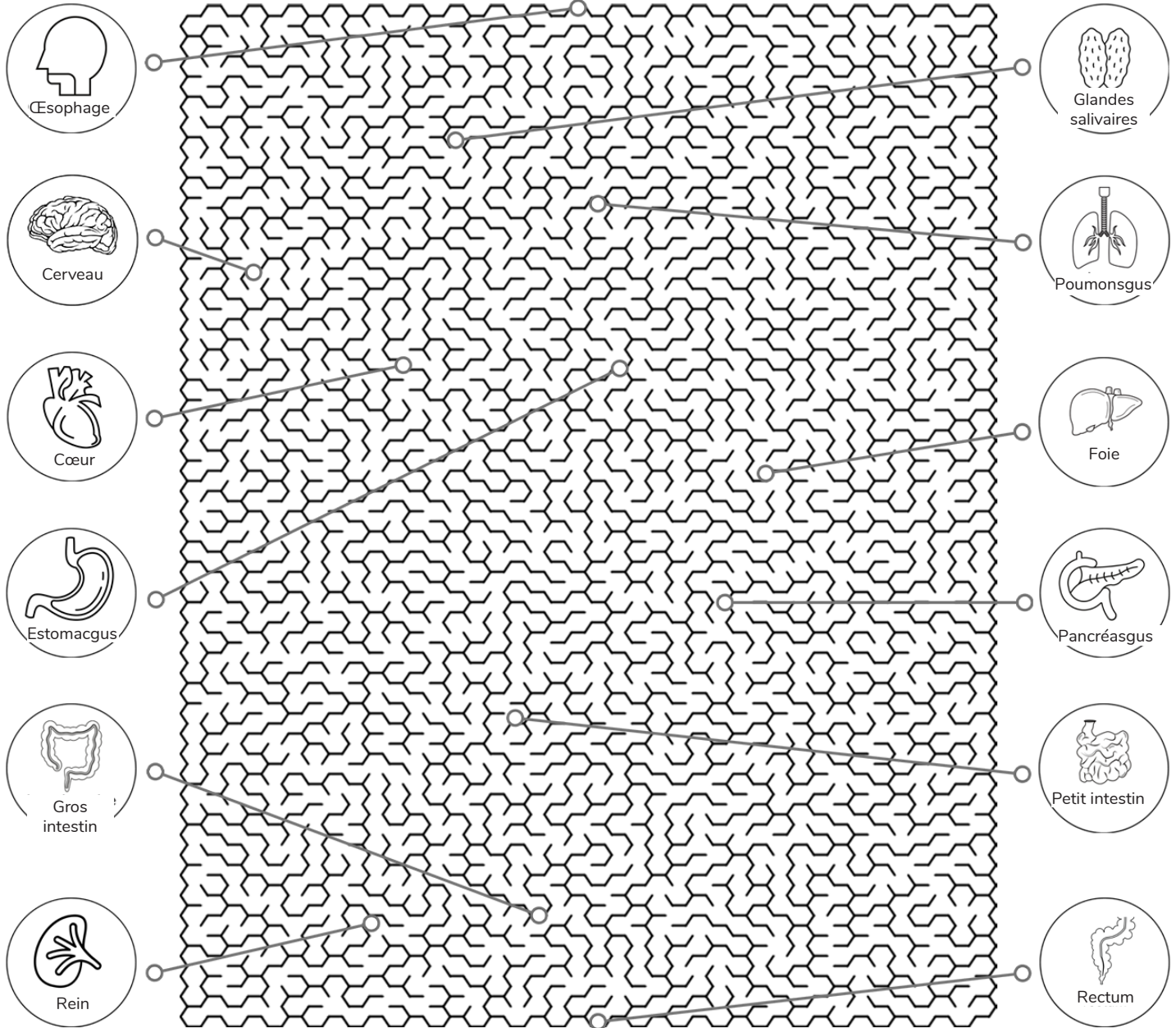
Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

## Labyrinthe de la digestion

Cette activité a été créée par Habiba.

Complète le labyrinthe suivant. Utilise les organes du système digestif comme guide. Indice : il n'y a que 8 organes dans le système digestif dans cette activité, donc assure-toi d'éviter les organes qui n'en font pas partie!



Dans le codage, tu verras souvent ce qu'on appelle des **fonctions**. Les **fonctions** sont des lignes de code qui peuvent être répétées à chaque fois que l'ordinateur ou la machine le « demande ». Les **fonctions** prennent une **entrée** et en font une **sortie**. Le système digestif peut être vu comme une **fonction** pour laquelle les humains font demande lorsqu'ils prennent de la nourriture en **entrée**! Certaines des **sorties** sont des déchets, et d'autres sont les nutriments reçus par le corps.

## Débugger le système digestif (partie 1)

Cette activité a été créée par Zoe.

En utilisant la banque de mots au bas de cette page, remplis les blancs du code de la page 21 pour aider Esiw à traiter les aliments dans le système digestif. Pour t'aider, regarde à l'exemple ci-dessous pour savoir à quoi pourrait ressembler le code.

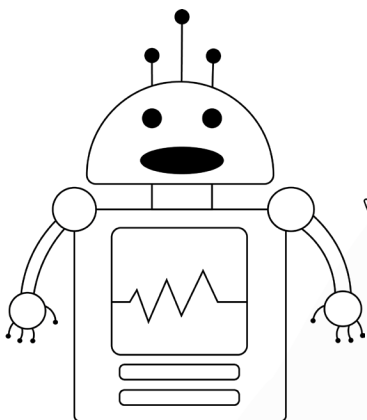
### Exemple

Ligne 1 : **Nourriture1** = poulet cuit;  
 Ligne 2 : **Nourriture2** = poulet cru;  
 Ligne 3 : **Bouche** = mange la nourriture;  
 Ligne 4 : si **Bouche** et **Nourriture1** :  
 Ligne 5 :           **Estomac** = pas fâché  
 Ligne 6 :           sinon :  
 Ligne 7 :                 **Estomac** = fâché;

Ce code exemplaire représente ce qui se passe dans votre estomac lorsque tu manges de la nourriture crue plutôt que cuite. Les lignes 1,2 et 3 sont des **variables** qui représentent de différentes choses. La **variable Nourriture1** représente de la nourriture cuite, la **variable Nourriture2** représente de la nourriture crue, et la **variable Bouche** représente l'action de manger la nourriture. Les lignes 4 et 5 disent que si ta **Bouche** mange de la nourriture cuite, ton **Estomac** ne réagit pas. Les lignes 6 et 7 disent que si tu manges du poulet cru, ton **Estomac** sera fâché.

### Banque de mots

Décomposé en un mélange liquide	<b>Œsophage</b>	décomposée	<b>Petit_intestin</b>
Pas décomposée	Les déchets sont éliminés	Séparée en nutriments et déchets	<b>Estomac</b>



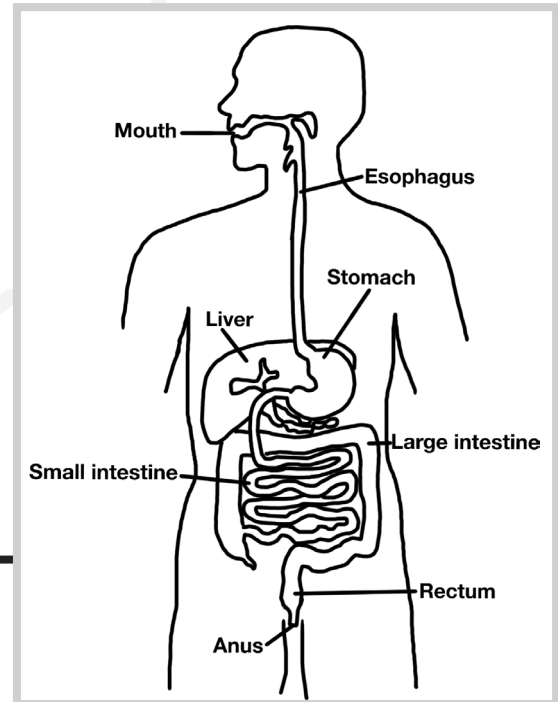
Salut! C'est moi, Esiw! Au cours de cette activité, fais attention aux énoncés conditionnels (comme celui dans l'exemple ci-dessus!). Ça fait peut faire peur, mais les énoncés conditionnels dans l'activité sont toujours précédés par le mot « si » dans le code. Ceci nous dit que « si » quelque chose arrive (comme « si » la **bouche** mange du poulet cuit), alors la chose suivante aura lieu (l'**estomac** n'est pas fâché)!

Tourner la page pour continuer cette activité !

RAS : 5-1-06

## Déboguer le système digestif (partie 2)

Indice :  
Les lignes 1-7 sont  
toutes des **variables**! Les  
**variables** sont comme des  
remplaçants pour d'autres  
informations. Tu peux en  
apprendre davantage  
à la page 7!



### Code du système digestif

- Ligne 1 : **Nourriture** = pomme;
- Ligne 2 : **Dents** = mâcher la nourriture;
- Ligne 3 : **Æsophage** = le trajet pour la **Nourriture**;
- Ligne 4 : **Estomac** = **Nourriture** voyage de l'**Æsophage** jusqu'ici;
- Ligne 5 : **Petit\_Intestin** = Nourriture voyage ici à partir de l'**Estomac**;
- Ligne 6 : **Foie** = sépare les nutriments des déchets;
- Ligne 7 : **Gros\_Intestin** = les déchets voyagent par ici;
- Ligne 8 : si **dents** et **Nourriture** :
- Ligne 9 : **Nourriture** = \_\_\_\_\_
- Ligne 10 :           sinon :
- Ligne 11 :                   **Nourriture** = \_\_\_\_\_;
- Ligne 12 : si **Nourriture** et \_\_\_\_\_ :
- Ligne 13 :           **Nourriture** = se déplace vers l'estomac;
- Ligne 14 : si **Nourriture** et **Estomac** :
- Ligne 15 :           **Nourriture** = \_\_\_\_\_;
- Ligne 16 : si **Nourriture** et \_\_\_\_\_ :
- Ligne 17 :           **Nourriture** = décomposée davantage et les nutriments sont  
absorbés;
- Ligne 18 : si **Nourriture** et **Foie** :
- Ligne 19 :           **Nourriture** = \_\_\_\_\_;
- Ligne 20 : si **Nourriture** et **Gros\_Intestin** :
- Ligne 21 :           **Nourriture** = \_\_\_\_\_;

# L'exaltation de l'étiquette (partie 1)

Cette activité a été créée par Brandi.

As-tu déjà regardé aux étiquettes sur la nourriture? Tu devrais! Ils nous donnent de l'information par rapport à comment nutritif (ou pas) est la nourriture! Voici un exemple provenant d'une boîte de céréales :

## Nutrition Facts / Valeur nutritive

Serving 1 cup (28 g) / Portion de 1 tasse (28 g)

Amount per serving	Cereal	With 1/2 Cup 1% Milk
Teneur par portion	Céréales	Avec 1/2 tasse de lait 1 %
<b>Calories / Calories</b>	110	160
<b>% Daily Value / % valeur quotidienne</b>		
<b>Fat / Lipides 0 g†</b>	<b>0 %</b>	<b>2 %</b>
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %	2 %
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	<b>0 %</b>	<b>2 %</b>
<b>Sodium / Sodium 140 mg</b>	<b>6 %</b>	<b>8 %</b>
<b>Potassium / Potassium 25 mg</b>	<b>1 %</b>	<b>6 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides 25 g</b>	<b>8 %</b>	<b>10 %</b>
Fibre / Fibres 0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres 3 g		
<b>Protein / Protéines 2 g</b>		
Vitamin A / Vitamine A	0 %	8 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %	0 %
Calcium / Calcium	0 %	15 %
Iron / Fer	25 %	25 %
Vitamin D / Vitamine D	20 %	45 %
Thiamine / Thiamine	45 %	45 %
Niacin / Niacine	8 %	10 %
Vitamin B <sub>6</sub> / Vitamine B <sub>6</sub>	10 %	10 %
Folate / Folate	8 %	10 %
Pantothenate / Pantothénate	6 %	15 %
Manganese / Manganèse	15 %	15 %

Ceci mesure combien d'énergie est contenue dans la nourriture! L'énergie nous aide à fonctionner tous les jours. Si tu consommes plus d'énergie qu'il faut, alors elle est conservée comme gras.

Ceci fournit de l'énergie qui aide notre croissance et nous tient au chaud. Les gras insaturés sont bons pour le cœur, tandis que les gras saturés et les gras trans ne le sont pas.

Ceci nous aide à accepter les nutriments, et éliminer les déchets.

Ceux-ci se retrouvent dans presque tout ce qu'on mange! Ils fournissent notre cerveau et nos muscles avec de l'énergie afin qu'ils puissent faire leur travail! Si l'énergie n'est pas requise, tout de suite, elle est conservée comme gras.

Ceci est un type de lipide dans le foie qui aide nos organes afin qu'ils fonctionnent bien. Puisque notre en fabrique, nous n'avons pas à beaucoup en manger.

Ceci nous aide à régler le taux d'eau dans notre corps. La plupart des gens en consomment trop.

Nos muscles et nos organes sont principalement composés de ceci. Les protéines sont retrouvées dans les viandes, les œufs, le poisson, le lait, les noix et les haricots. Elles nous aident à rester forts et sains.

Les vitamines et les minéraux sont essentiels à la croissance et le développement. Les vitamines proviennent des plantes, par exemple, la vitamine A qui contribue à l'amélioration de la vue! Les minéraux proviennent de l'eau et des animaux, un exemple est le calcium dans le lait, qui aide à maintenir la force des os!

Maintenant, réponds aux questions ci-dessous portant sur l'étiquette que tu vois ici!

Quels éléments de ces céréales semblent être bons pour la santé?

---



---



---

Quels éléments de ces céréales semblent ne pas être bons pour la santé? Pourquoi?

---



---

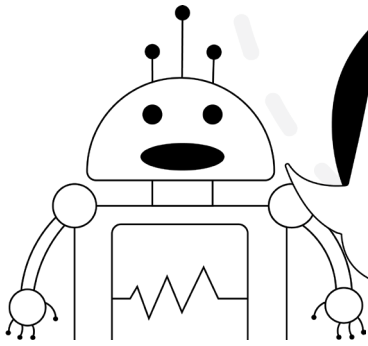


---

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

## L'exaltation de l'étiquette (partie 2)



Tous les termes en gras dans l'étiquette peuvent être considérés comme des variables, des valeurs inconnues, qui doivent être identifiées. Par exemple, si je veux connaître le montant de calories dans le céréale, tu me dirais 110. Donc calories est la variable, et la valeur inconnue, 110. Peux-tu m'aider à remplir les valeurs inconnues pour les différentes variables ci-dessous en utilisant différentes nourritures?

Prends 3 aliments de ton réfrigérateur ou de ton garde-manger et remplis le tableau ci-dessous! Chaque variable aura une différente valeur pour chaque aliment.

Nom de l'aliment \_\_\_\_\_

Nom de l'aliment	_____	_____	_____
<b>Portion</b>			
<b>Calories</b>			
<b>Lipides</b>			
<b>Cholestérol</b>			
<b>Sodium</b>			
<b>Potassium</b>			
<b>Glucides</b>			
<b>Fibres</b>			
<b>Sucre</b>			
<b>Protéines</b>			
<b>Vitamines et minéraux</b>			

Qu'est-ce qu'ils ont en communs? Que sont les différences?

---

---

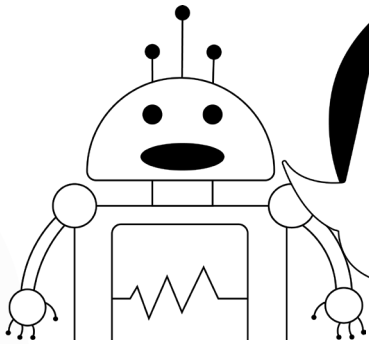
---

Tourner la page pour continuer cette activité !

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

### L'exaltation de l'étiquette (partie 3)



Rebonjour! En remplissant ce tableau, tu m'as fourni un **ensemble de données** qui est un ensemble d'information organisé. Nous pouvons beaucoup faire avec ces données, comme ordonner les aliments selon leur teneur nutritive! L'ordre est également important en informatique, car il peut nous aider à faire des décisions, comme quelle nourriture on devrait manger!

Réponds aux questions ci-dessous portant sur les 3 aliments que tu as choisis! D'après les valeurs et les données que tu as trouvées, peux-tu décider lequel est le meilleur pour la santé?

Ordonne les aliments du plus haut en calories au plus bas en calorie :

---

Ordonne les aliments du plus bas en sucres au plus haut en sucre :

---

Quel aliment a le plus de Cholesterol?

---

Quel aliment a le plus de protéines?

---

Quel aliment a le plus de vitamines et minéraux?

---

Lequel des 3 aliments penses tu est l'option la plus saine? Pourquoi?

---

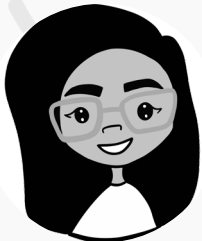
---

---

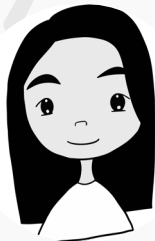
---



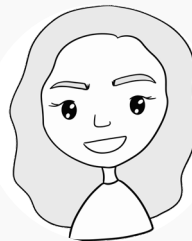
## Rencontrer nos auteurs fantastiques!



Alora



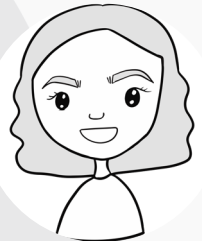
Amaris



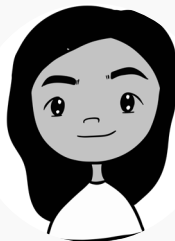
Amelia



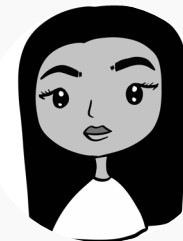
Brandi



Brenna



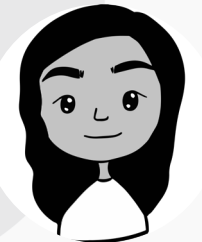
Gagan



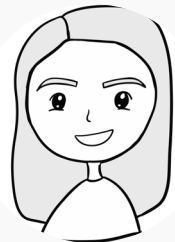
Habiba



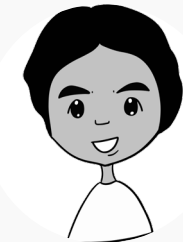
Huda



Kajal



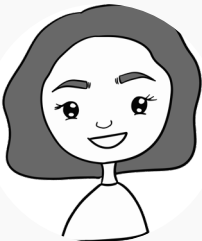
Katy



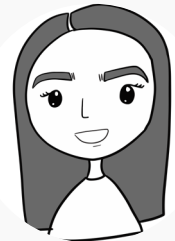
Olivia



Reem



Robyn



Shannon



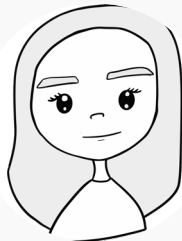
Sophia



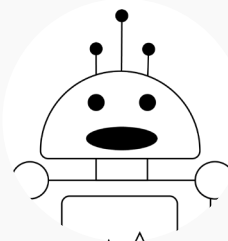
Toni



Victoria

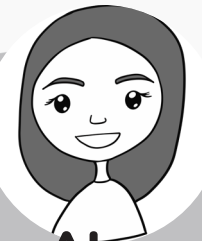


Zoe

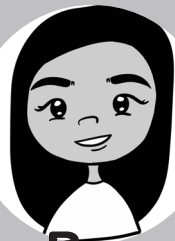


Esiw

## ... Et nos réviseurs incroyables!



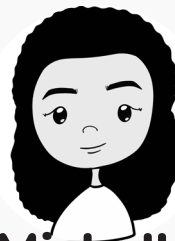
Alex



Bea

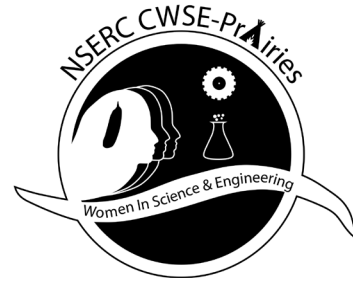


Mahalia



Michelle

Un grand remercie à nos sponsors extraordinaires!



MOTOROLA SOLUTIONS  
FOUNDATION



ENGINEERS  
GEOSCIENTISTS  
MANITOBA

green équipe  
team verte  
.....  
Manitoba 



**NSERC  
CRSNG**



UM | Price Faculty  
of Engineering



faculty of SCIENCE  
discover the unknown + invent the future

WISE Kid-Netic Energy est un membre fière d'Actua.

A network  
member of  
actua.ca

**actua**  
Youth · STEM · Innovation

With funding from  
**Canada**

Pour plus de contenu STIM amusant, consultez-nous à [wisekidneticenergy.ca](http://wisekidneticenergy.ca) et trouvez-nous sur les réseaux sociaux.



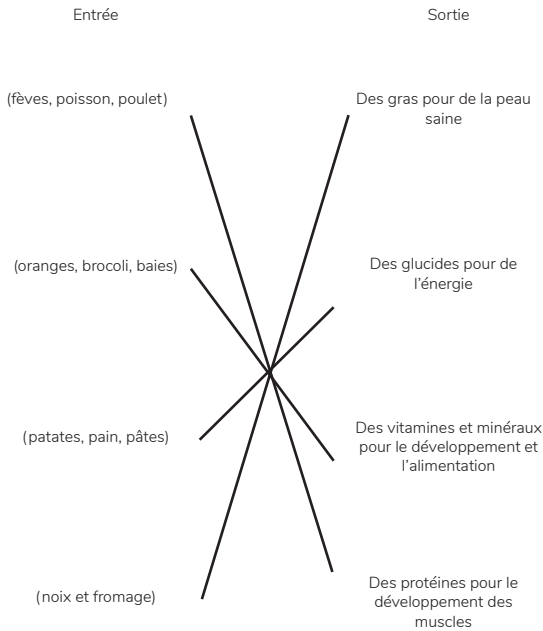
@wisekidnetic

WISE Kid-Netic Energy

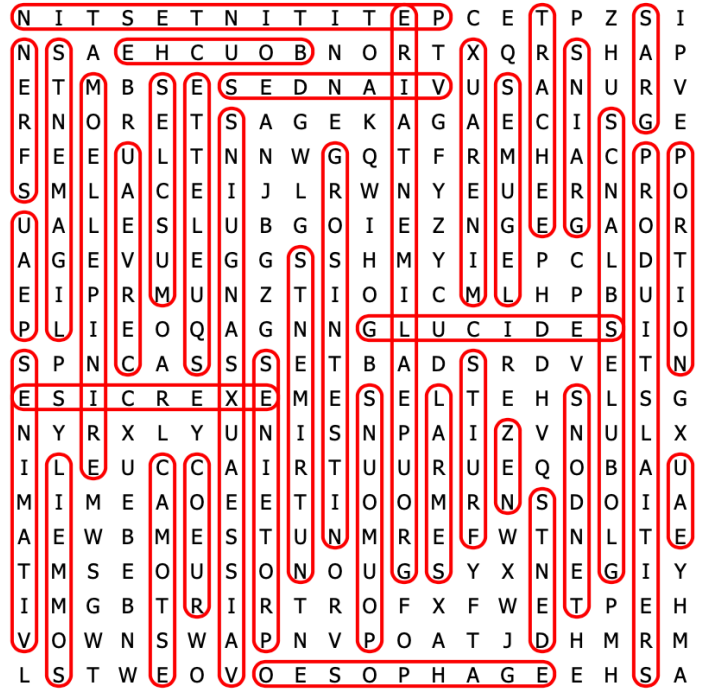
Déchirer ici si tu ne veux pas le corrigé!

# Clé

## Les entrées et sorties de l'alimentation



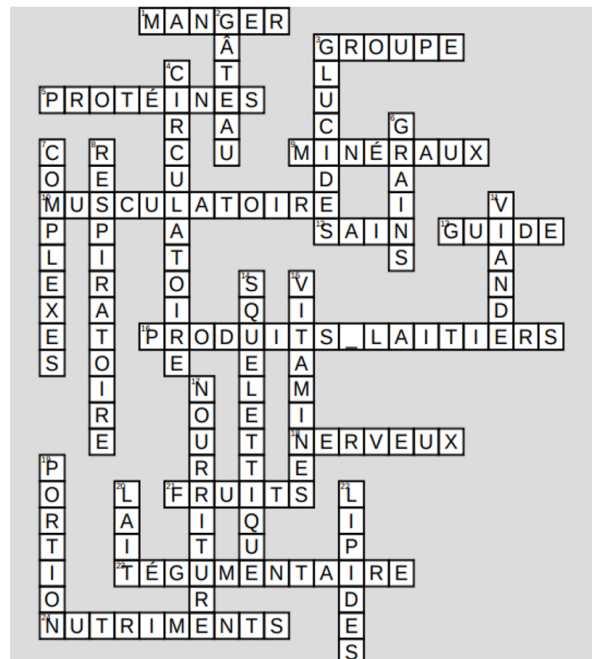
## Le mot caché ultime du corps sain



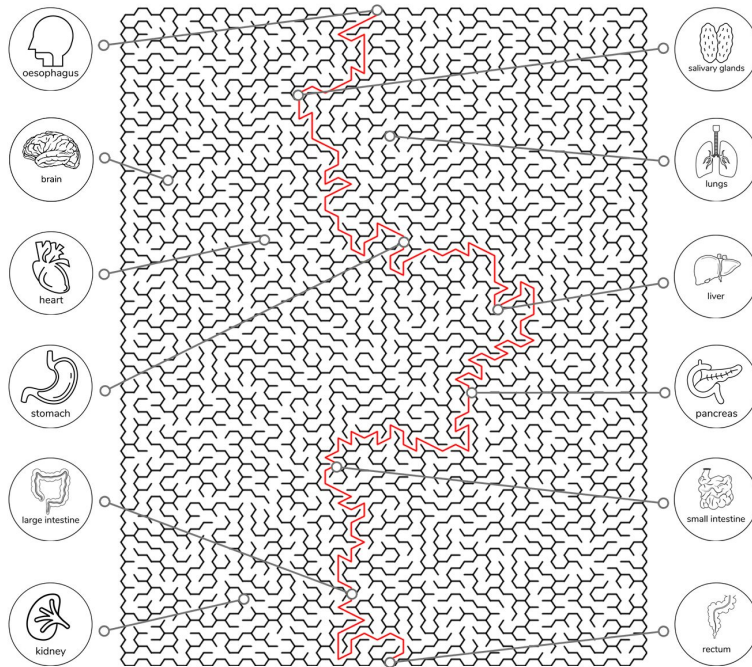
## Le code pour un corps humain sain!

- Ligne 1: es actif
- Ligne 2: dors
- Ligne 3: manges bien
- Ligne 4: sort dans la nature
- Ligne 5: prends des pauses
- Ligne 6: prends de grandes inspirations
- Ligne 7: pratique la reconnaissance

## Mot croisé des habitudes saines



## Labirynthe de la digestion



## Déboguer le système digestif

Ligne 9 : décomposée

Ligne 11 : pas décomposée Ligne 1 : es actif

Ligne 2 : dors

Ligne 3 : manges bien

Ligne 4 : sort dans la nature

Ligne 5 : prends des pauses

Ligne 6 : prends de grandes inspirations

Ligne 7 : pratique la reconnaissance

Ligne 12 : œsophage

Ligne 15 : décomposée en un mélange liquide

Ligne 16 : petit\_intestin

Ligne 19 : séparée en nutriments et déchets

Ligne 21 : les sont déchets éliminés