



# Mon carnet d'explorateur





Ce carnet d'explorateur appartient à

Entrée dans le cercle des explorateurs le

/ /



Cher explorateur, chère exploratrice,

Si tu reçois ce carnet c'est que tu as réussi ta première mission sur l'île de toutes les découvertes « ECP-Land ».

Désormais, tu fais partie du cercle secret des explorateurs de la ville de

-----  
Ce carnet est « précieux » et t'accompagnera tout au long de ton aventure et même après...

## Mais à quoi donc va te servir ce carnet ?

Comme tu le sais, les missions de l'île d'ECP-Land sont des missions secrètes, ce carnet va donc te permettre de :

1. d'apprendre de nouvelles choses en lien avec les différents mondes explorés
2. de partager des choses que tu as découvertes avec les personnes qui t'entourent
3. d'écrire ce que tu as pensé des missions qui t'ont été confiées : ce que tu as aimé, ce que tu n'as pas aimé
4. et surtout de t'amuser...

Tu pourras découvrir ce carnet et le remplir à la maison, après chacune de tes missions. Tu pourras aussi donner ton avis sur chacune des missions accomplies en entourant l'un des ces 3 visages pour dire :



J'aime beaucoup aimé



J'ai bien aimé



Je n'ai pas aimé

Tu t'assurera alors de répondre à ces trois questions à la fin de chaque mission :

Souviens-toi de ton arrivée sur « ECP-Land » ...



Comment s'est passée ton arrivée sur « ECP-Land », l'île de toute les découvertes ?

---

---

---

Qui sont les autres explorateurs qui partagent l'aventure avec toi ?

---

---

---

Et les chefs explorateurs ?

---

---

---



## Réalise le portrait chinois de ta famille !

Pour expliquer le jeu du portrait chinois à ta famille : le portrait chinois est un jeu qui permet à chacun de créer son portrait, en s'amusant et en s'identifiant à des objets, à des éléments ou à des personnes.

Voici quelques idées  
pour débuter le portrait chinois de ta famille

Si ma famille était un animal, elle serait \_\_\_\_\_

Si ma famille était un sport, elle serait \_\_\_\_\_

Si ma famille était un aliment, elle serait \_\_\_\_\_

Si ma famille était une fleur, elle serait \_\_\_\_\_

Si ma famille était une chanson, elle serait \_\_\_\_\_

Si ma famille était un film, elle serait \_\_\_\_\_

D'autres idées ?

Si ma famille était un(e) \_\_\_\_\_, elle serait \_\_\_\_\_

Si ma famille était un(e) \_\_\_\_\_, elle serait \_\_\_\_\_

Si ma famille était un(e) \_\_\_\_\_, elle serait \_\_\_\_\_

Partage ta mission « à nos pinceaux... »  
du monde art avec ta famille

Laisse place à ta créativité et réalise  
l'autoportrait de ta famille !



Pourviens-toi de ta rencontre avec  
le monde de taratataouille ...



Qu'est-ce que j'ai aimé le plus dans cette mission ?

-----

-----

-----

Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau sur l'alimentation ?

-----

-----

-----

Qu'est-ce que j'ai le moins aimé dans cette mission ?

-----

-----

-----



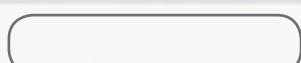
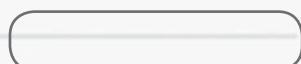
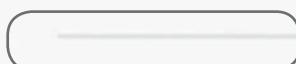
Les énigmes de taratataouille continuent ...

Pourquoi mangeons-nous ?

C'est le moment de coller les images qui répondent à l'énigme n°1 de taratataouille.



Les énigmes des 7 ballons de taratataouille



## Le 1<sup>er</sup> ballon de taratataouille

Indice n°1 : Qu'ils soient crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve ils apportent :

- des vitamines pour lutter contre les maladies (rhume, grippe, ...)
- de l'eau pour l'hydratation du corps

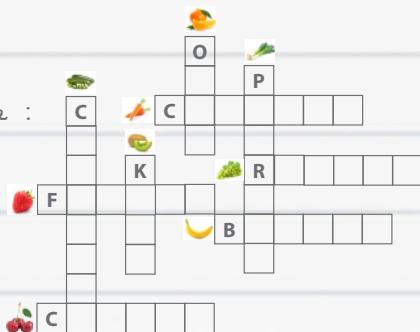
Qui sont-ils ? \_\_\_\_\_ (rapporte la réponse sur le dessin «Les énigmes des 7 ballons» en page 8)

Le nombre de portions qu'il est recommandé de manger par jour est de 5 !

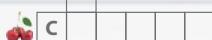
Une portion fait, à ton avis, la taille de :

Un poing  Deux poings

Remplis le mot fléché préparé par taratataouille :



## Le 2<sup>ème</sup> ballon de taratataouille



Indice n°2 : Ils apportent des glucides qui donnent de l'énergie. C'est une famille composée de 3 catégories de produits :

- le pain et les céréales par ex : pâtes, riz, semoule, blé, maïs, etc.
- les légumes secs (ou légumineuses) par ex : lentilles, pois chiche, haricot blanc, etc.
- les pommes de terre sous toutes ses formes : purée, frites, chips, etc.

Qui sont-ils ? \_\_\_\_\_ (rapporte la réponse sur le dessin «Les énigmes des 7 ballons» en page 8)

D'où viennent-ils ? Relie chaque image avec son continent d'origine

Blé



•

• Asie

Manioc



•

• Europe

Riz



•

• Amérique

Maïs



•

• Afrique

## Le 3<sup>ème</sup> ballon de taratataouille

Indice n°3 : Ils apportent des protéines qui favorisent la croissance et participent à la défense de l'organisme.

Qui sont-ils ? \_\_\_\_\_ (reporte la réponse sur le dessin «Les énigmes des 7 ballons» en page 8)

Taratataouille a préparé un mots mêlés. Connais-tu ?

Retrouve dans la grille les mots de la liste :

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

Steak	Boeuf
Escalope	Poulet
Hareng	Veau
Thon	Bifteck
Saumon	Bar
Anchois	Colin
Omelette	Dinde

## Le 4<sup>ème</sup> ballon de taratataouille

Indice n°4 : Ils t'apportent des protéines, de la vitamine D qui te construisent et entretiennent ton corps. Ils sont la principale source de calcium, indispensable à la croissance et à la solidité de tes os.

Qui sont-ils ? \_\_\_\_\_ (reporte la réponse sur le dessin «Les énigmes des 7 ballons» en page 8)

Quel est l'intrus ? Entoure-le



D'après toi, comment est fabriqué le lait ? Pour satisfaire ta curiosité, taratataouille a répondu :



## Le 5<sup>ème</sup> ballon de taratataouille

Indice n°5 : Elles apportent de l'énergie, quelques vitamines (a et e) et des acides gras à notre corps. Elles sont importantes dans l'alimentation mais elles sont à consommer avec modération, pour garder la forme.

Il y a celles que l'on voit. Elles peuvent être solides ou liquides. C'est le beurre, la margarine, l'huile (olive, colza, arachide, etc.), la crème fraîche.

Et, très souvent elles sont « cachées » dans d'autres aliments. Ces aliments peuvent en contenir naturellement comme la viande, le poisson, etc. et d'autres fois elles ont été ajoutées lors de la préparation (ex : biscuits, frites, chips, croissants, etc.)

Qui sont-elles ? - - - - - (raporte la réponse sur le dessin «Les énigmes des 7 ballons» en page 8)

Pour t'aider à mieux les reconnaître, taratataouille te propose d'entourer **en vert** les aliments qui en contiennent naturellement et **en rouge** les aliments pour qui elles ont été ajoutées.

Attention, un intrus s'est glissé dans les images ! Vas-tu le trouver ?



## Le 6<sup>ème</sup> ballon de taratataouille

Indice n°6 : Ils apportent essentiellement de l'énergie et le plus souvent, ils nous apportent du plaisir. Il y a ceux que l'on voit comme le sucre en poudre, le sucre glace, etc. Et, très souvent ils sont « cachés » dans d'autres aliments. Ces aliments peuvent en contenir naturellement comme les fruits et d'autres fois ils ont été ajoutés lors de la préparation (ex : biscuits, glaces, sodas, sirops, etc.)

Qui sont-ils ? \_\_\_\_\_ (raporte la réponse sur le dessin «Les énigmes des 7 ballons» en page 8)

Pour t'aider à mieux les reconnaître, taratataouille te propose d'entourer **en bleu** les aliments qui en contiennent naturellement et **en orange** les aliments pour qui ils ont été ajoutés.

Attention, un intrus s'est glissé dans les images ! Vas-tu le trouver ?



## Quel est le 7<sup>ème</sup> ballon de taratataouille ?



Il s'agit de l'eau

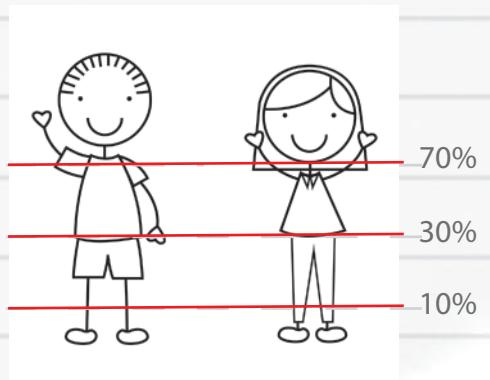
Et oui ! Les aliments possèdent également de l'eau. À ton avis, parmi ces 2 aliments, quel est celui qui contient le plus d'eau ? Entoure la bonne réponse.



Colorie les personnages jusqu'à 70%

L'eau est indispensable pour l'hydratation du corps. Le corps est composé à **70%** d'eau mais tu en perds tout au long de la journée en respirant, en allant aux toilettes, en transpirant, etc.

Il est donc nécessaire de boire de l'eau tout au long de la journée, avant d'avoir soif et encore plus lorsqu'il fait chaud et quand tu bouges plus.



Sauvons-tu de ta mission «*Cours à la cour de récré*» ...



Qu'est-ce que j'ai aimé le plus dans cette mission ?

-----

-----

-----

Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau sur l'activité physique ?

-----

-----

-----

Qu'est-ce que j'ai le moins aimé dans cette mission ?

-----

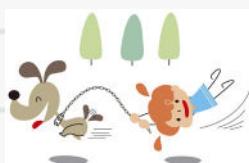
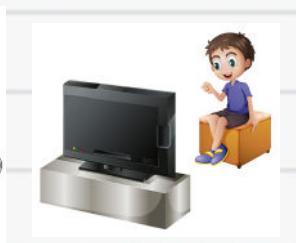
-----

-----



Poursuis ta mission  
«Cours à la cour de récré» ...

Entoure les images qui correspondent à une activité physique (activité durant laquelle on bouge)



## Amuse-toi et teste-toi !

Réalise ces 6 exercices et dessine l'un de ces visages dans chaque case pour évaluer tes capacités !

très difficile

Difficile

trop facile

facile



1. La souplesse : Couche tes pieds avec tes mains, jambes tendues et relève-toi en pliant tes genoux
2. L'équilibre : Fais 10 pas en marchant comme sur un fil
3. La force : Tiens 30 secondes en faisant la chaise contre un mur
4. L'adresse : Mets 2 paniers lors d'une partie de Basket avec tes amis
5. L'endurance : Compte le nombre de sauts en faisant de la corde à sauter durant 1 minute
6. La rapidité : Organise une partie de loup avec ta famille ou tes amis et court le plus vite possible pour ne pas devenir loup.  
Règle du jeu « Loup » : un des joueurs est désigné « loup », il doit alors courir et tenter de toucher un joueur qui deviendra loup s'il est touché.


Ton score a quel visage ? Entoure-le visage que tu as le plus dessiné



Tu penses pouvoir améliorer ton score ? Pour cela, entraîne-toi et ces exercices te sembleront vraiment trop trop faciles !

Tu viens-tu de ta mission « Casse-tête des émotions » . . .



Qu'est-ce que j'ai aimé le plus dans cette mission ?

-----

-----

-----

Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau sur moi et les émotions ?

-----

-----

-----

Qu'est-ce que j'ai le moins aimé dans cette mission ?

-----

-----

-----

Dessine l'un des moments agréables  
de ta semaine !

## Sauvons-tu de ta dernière mission « Autour des sens » ...



Qu'est-ce que j'ai aimé le plus dans cette mission ?

---

---

---

Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau sur les sens et les sensations du corps ?

---

---

---

Qu'est-ce que j'ai le moins aimé dans cette mission ?

---

---

---

## Termine ta mission «l'incroyable détroit des sens !»



Comme tu as pu le découvrir au cours de ta dernière mission «sens», relie chacune des parties du corps avec leur sens :

Néz	•	•	Toucher
Oreille	•	•	Vue
Langue	•	•	Odorat
Peau	•	•	Ouïe
Œil	•	•	Gout

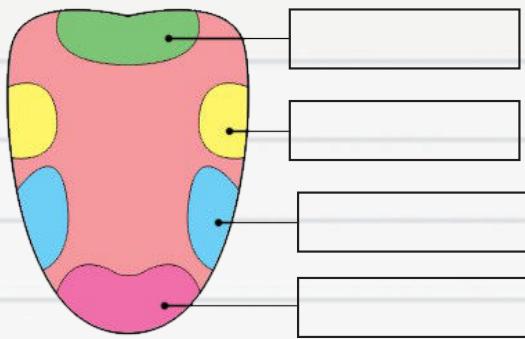
Mais à quoi nous servent nos sens ?

Nos sens nous permettent de prendre conscience de notre environnement et de réagir en cas d'éventuel danger. Par exemple, si on met sa main sur quelque chose de chaud, on va très vite la retirer pour ne pas se brûler. C'est une réaction normale qui est possible grâce à notre sens «touchez».

Comme tu le sais, nous ressentons le goût des aliments grâce à notre langue et notre salive. Sur notre langue, il y a des «papilles gustatives». Ces papilles réparties sur 4 zones, nous permettent de reconnaître les goûts: sucré, salé, acide et amer.

Fais le test ! Dépose sur les différentes zones de ta langue un tout petit peu de sucre (sucré), de sel (salé), de citron (acide) et du chocolat noir (amer).

Quelle découverte as-tu faite ? Écris sur la langue dessinée, quelles sont les 4 zones des papilles gustatives qui sont sensibles aux goûts : sucré, salé, acide et amer.



Connais-tu ces 6 expressions ? Trouve ce qu'elles veulent dire et entoure celle qui te correspond le mieux :

1. «Avoir une faim de loup»

ça veut dire \_\_\_\_\_

2. «Avoir les yeux plus gros que le ventre»

ça veut dire \_\_\_\_\_

3. «Avoir mangé comme un ogre»

ça veut dire \_\_\_\_\_

4. «F'en lécher les balines»

ça veut dire \_\_\_\_\_

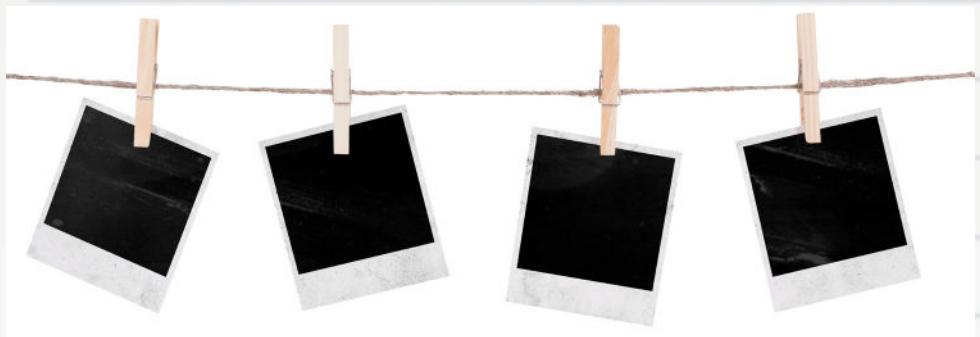
5. «Dîner sur le pouce»

ça veut dire \_\_\_\_\_

6. «Avoir un appétit de moineau»

ça veut dire \_\_\_\_\_

Colle ici une photo souvenir de ton aventure



## Ma fiche mémo . . .



Ecris

les 5 messages clefs  
que tu retiens de ton expérience

1. \_\_\_\_\_

---

---

2. \_\_\_\_\_

---

---

3. \_\_\_\_\_

---

---

4. \_\_\_\_\_

---

---

5. \_\_\_\_\_

---

---



Merci  
aux explorateurs !