



GRANDE VAGUE D'ÉNERGIE

x

grands-parents

CAHIER D'ACTIVITÉS

EN CUISINE & EN ÉQUIPAGE



Salut, moi, c'est Matéo,
ton chef matelot ! Je
t'emmène cuisiner, jouer
et découvrir le thon avec
tes grands-parents !

Bienvenue à bord !

Embarque avec ton équipage et Matéo, notre petit matelot, pour découvrir l'univers de la mer, préparer de délicieuses recettes et partager de bons moments en famille.

Prêt à larguer les amarres ?



LES MOTS À CONNAÎTRE



Thon



Recette



Océan



Responsable



Équilibre



Énergie



Saveur



Partage

LE SAIS-TU ?

Le thon Petit Navire provient de la pêche en mer et la marque agit pour favoriser des pratiques plus responsables.

Petit Navire sélectionne son thon auprès de partenaires engagés pour protéger les océans et préserver leur richesse.



À TOI DE JOUER !

Combien de poissons vois-tu ?

2

LABYRINTHE

Aide Matéo à rejoindre l'océan !



CHERCHE LES 5 DIFFÉRENCES

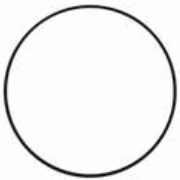
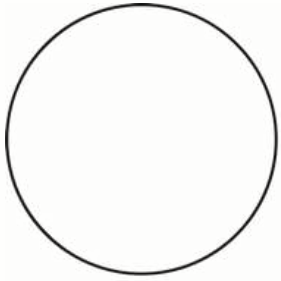
Observe bien ces deux dessins et
trouve les 5 différences.



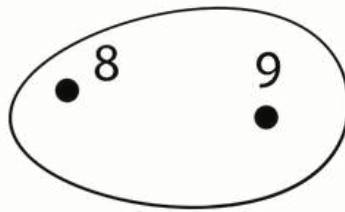
Réponses : 1 La couleur du phare, 2 Le nombre d'oiseaux, 3 Le drapeau du voilier, 4 Une étoile de mer a disparu, 5 Les fleurs jaunes sont apparues.

RELIE LES POINTS

Relie les points de 1 à 20 pour découvrir un poisson.

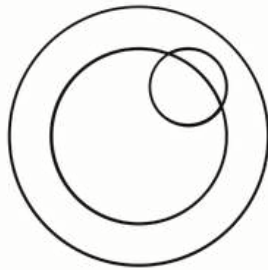


7



10

6



5

12

13

11

14

15

16

4



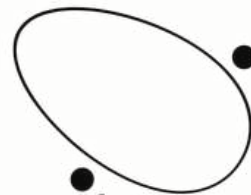
19

18

17

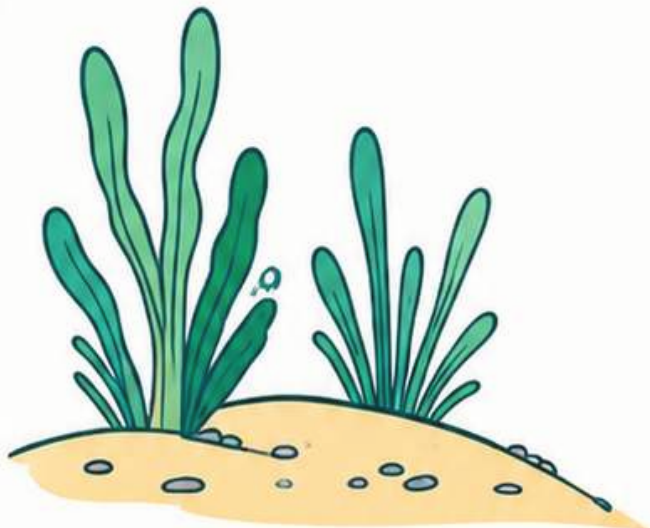
3

2



20

1



MOTS MÊLÉS

Retrouve les mots de la liste dans la grille.

R	E	C	E	T	T	E	S	U	S
E	Q	R	P	S	O	N	A	S	A
G	U	P	F	I	S	E	V	N	O
P	I	P	A	N	E	R	E	C	C
P	L	I	M	N	V	G	U	H	E
N	I	C	I	U	R	I	R	U	A
S	B	P	L	U	T	E	L	A	N
T	R	T	L	O	U	T	O	N	R
O	E	N	E	R	G	I	E	H	A
S	O	L	O	U	T	H	O	N	T

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ THON | ☐ RECETTE | ☐ PARTAGE | ☐ ÉNERGIE |
| ☐ OCÉAN | ☐ SAVEUR | ☐ ÉQUILIBRE | ☐ FAMILLE |

COLORIAGE

Colorie Matéo et ses amis !



EN CUISINE AVEC MATÉO !

Une recette facile et gourmande à préparer ensemble.

SALADE FRAÎCHEUR AU THON

Ingrédients (pour 2 personnes)

1 boîte de thon Petit Navire

1 tomate

1/2 concombre

1 poignée de maïs

Quelques feuilles de salade

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

Les étapes

Égoutte le thon.

Coupe les légumes en petits morceaux.

Mélange tous les ingrédients dans un saladier.
Assaisonne et c'est prêt !



QUIZ DES PETITS CHEFS

Relie chaque ingrédient à son goût

1 . Thon



a . Juteux

2 . Citron



b . Herbacé

3 . Tomate



c . Frais et doux

4 . Ciboulette



d . Légèrement piquant

5 . Poivre



e . Acidulé

À RETENIR

Le thon est bon et pleins de bienfaits ! Il apporte des protéines et des oméga 3 qui sont bons pour le coeur et le cerveau.



Cuisiner, partager,
découvrir... Les
meilleurs souvenirs ont
toujours un goût de
thon et d'amour !



Ce cahier d'activités vous est offert par :



x grands-parents