

Prénom : _____ Date : _____

Moi aussi je sais faire l'épicerie !

Par Ariane Valiquette - www.moncartable.ca

Aujourd'hui, tu dois faire l'épicerie pour aider les parents. Ils te donnent 20 \$ pour les achats.



À l'épicerie, tu dois choisir des aliments qui sont *bons pour la santé*. Évite les desserts et les sucreries !

Il faut aussi que tu l'assures d'avoir des aliments des 4 groupes alimentaires :

 Fruits et légumes	 Pains et céréales
 Produits laitiers	 Viandes et substituts (Poisson, viande, noix, légumineuses)

Attention ! Souviens-toi que les aliments NON TRANSFORMÉS sont souvent les meilleurs choix pour la santé !

Aliments transformés : Ils sont fabriqués à partir de plusieurs ingrédients.

Aliments non transformés : Ils sont faits d'un seul ingrédient.

Consignes :

1. Tu ne dois pas dépenser plus que 20 \$.
2. Tu dois choisir des aliments sains (bons pour la santé)
3. Tu dois choisir au moins un aliment de chaque groupe alimentaire.
4. Tu dois choisir plusieurs aliments NON TRANSFORMÉS.
5. Tu dois calculer combien il te reste d'argent à la fin de tes achats.



Mon panier d'épicerie

Remplis le tableau ci-dessous selon les aliments que tu achètes. **Encerle** à quel groupe alimentaire chaque aliment appartient.

Aliments dans mon panier d'épicerie	Quantité (Nombre)	Prix (Chacun)	Groupe alimentaire	
			Fruits et légumes	Pain et céréales
			Viande et substituts	Produits laitiers
			Fruits et légumes	Pain et céréales
			Viande et substituts	Produits laitiers
			Fruits et légumes	Pain et céréales
			Viande et substituts	Produits laitiers
			Fruits et légumes	Pain et céréales
			Viande et substituts	Produits laitiers
			Fruits et légumes	Pain et céréales
			Viande et substituts	Produits laitiers
			Fruits et légumes	Pain et céréales
			Viande et substituts	Produits laitiers

Calculs

Prix total de mon épicerie : _____ \$ _____ ¢

Maintenant, il faut passer à la caisse !



Voici combien mes achats coûtent : _____ \$ _____ ¢

Dessine l'argent que tu utilises pour payer tes achats.

Tu avais 20\$ pour tous tes achats. Combien te reste-t-il d'argent après avoir payé ?

Réponse : _____