



# MANGER SAINEMENT ? TROP FACILE !

DES JEUX POUR TOUTE LA FAMILLE.



## SOLIDARIS, C'EST QUOI ?

Solidaris, c'est une mutualité qui, avant tout, se préoccupe de ta santé. Pour cela, elle propose différents avantages et services, mais aussi des documents intéressants et amusants, comme ce livre d'activités.

## MANGER ET BOUGER : DEUX MOTS À RETENIR !

Être en bonne santé est essentiel.

C'est en te forgeant une santé de fer que tu résisteras aux différents microbes qui t'entourent et que tu éviteras de tomber malade. Une bonne santé te permettra également de vivre mieux et plus longtemps. C'est important ! Pour cela, tu dois toujours garder en tête deux choses : bien manger et faire de l'exercice régulièrement !

## DEVIENS UN EXPERT DE LA SANTÉ EN RÉALISANT LES ACTIVITÉS DE CE LIVRE.

La pyramide alimentaire n'aura bientôt plus aucun secret pour toi. Tu apprendras comment adopter un mode de vie sain et équilibré, tout en t'amusant grâce à de nombreux jeux et tu apprendras plein de choses avec tes parents.

IL EXISTE PLUSIEURS FAÇONS DE MANGER DES FRUITS,  
MAIS SEULEMENT L'UNE D'ENTRE ELLES EST IDÉALE POUR TA SANTÉ.  
DÉCOUVRE LAQUELLE EN SUIVANT LES FILS DU LABYRINTHE.



Cuit



Cru



En jus



En boîte

*C'est bien  
Mais il y a un  
meilleur choix.*

### LE SAVAIS-TU ?

Les jus que tu achètes en magasin peuvent sembler bons, mais ils contiennent beaucoup de sucres et peu de vitamines.

Par contre, les jus que tu prépares toi-même à la maison sont bien meilleurs, car ils conservent toutes leurs propriétés. Découvre une délicieuse recette à la page suivante !

*Bravo!  
C'est la meilleure  
façon de manger  
un fruit.*

LORSQUE TU PRÉPARES UN JUS, PENSE À UTILISER DES FRUITS DE SAISON.  
VOICI UNE RECETTE DE SMOOTHIE À DÉGUSTER EN AUTOMNE !

### INGRÉDIENTS :

- 1 poire
- 1 pomme
- Jus d'1/2 citron jaune
- 3 glaçons

### PRÉPARATION :

- Pèle les fruits et coupe-les en morceaux.
- Mets tous les ingrédients dans le bol d'un blender ou d'un mixeur.
- Mixe-les pour obtenir une préparation lisse et homogène.
- Sers le mélange frais dans un grand verre !

*MIAM!*



**DESSEINE DANS L'ASSIETTE UN REPAS SAIN ET ÉQUILIBRÉ.**  
 Un repas idéal doit être composé d'un quart de viande (ou substitut végétal\*) ou poisson, d'un quart de féculent et d'une moitié de légumes.



\*Avant de décider de supprimer les protéines animales (viande, poisson) de ton régime, consulte un diététicien.

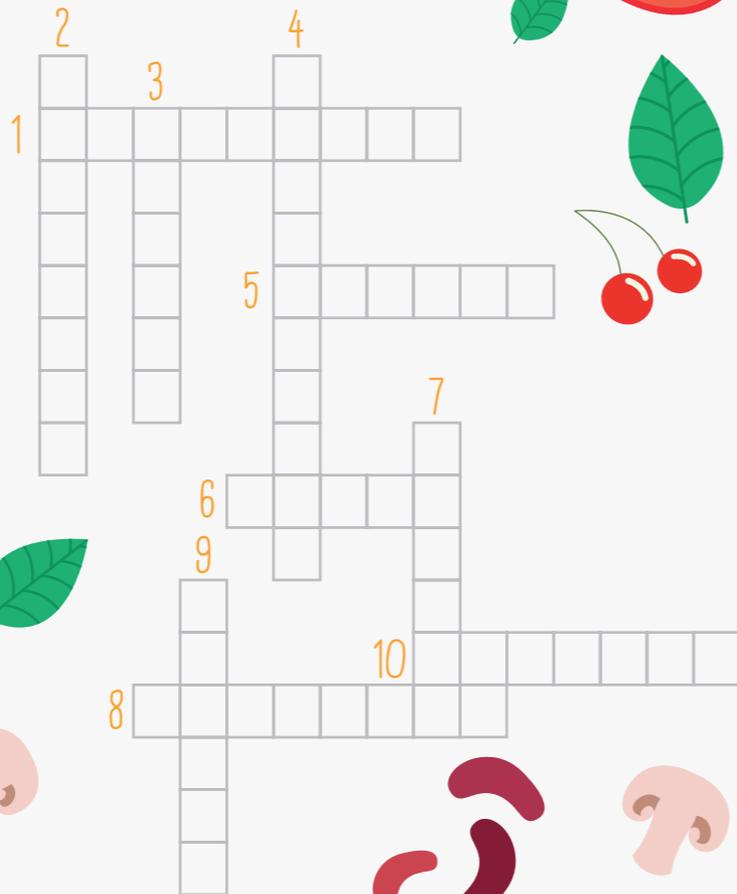
À L'AIDE DU CODE, DÉCHIFFRE CE MESSAGE POUR DÉCOUVRIR LE SECRET D'UNE SANTÉ DE FER !

O	U	R	N	I	L	A	T															
Y	M	D	Q	E	B	S	C															

TROUVE LE FRUIT OU LE LÉGUME  
CORRESPONDANT À CHAQUE EXPRESSION  
ET PLACE-LE DANS LA GRILLE.

1. Avoir un coeur d'.....
2. La fin des .....
3. Rouge comme une .....
4. Appuyer sur le .....
5. Tomber dans les .....
6. Couper la ..... en deux
7. La ..... sur le gâteau
8. Les ..... sont cuites
9. Ramener sa .....
10. Raconter des .....

Connais-tu le sens de  
toutes ces expressions?  
Amuse-toi à le découvrir  
avec tes parents.



RELIE CHAQUE FRUIT  
À SA CATÉGORIE

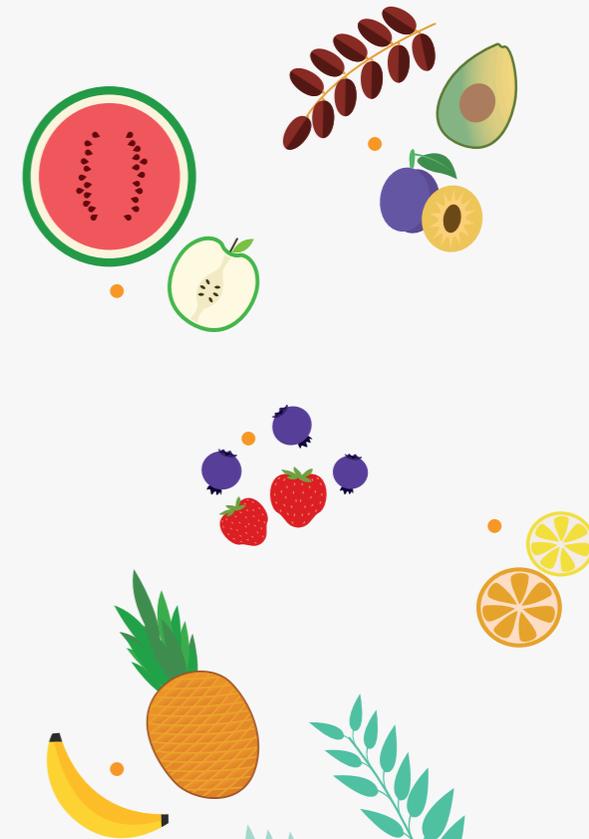
Les agrumes •

Les baies •

Les fruits à noyaux •

Les fruits à pépins •

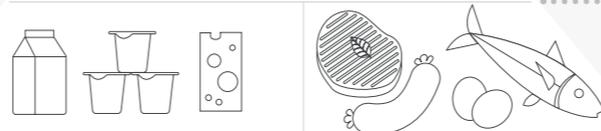
Les fruits exotiques •



# REDONNE SES COULEURS À LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE !



**Produits laitiers**  
(alternatives végétales enrichies en calcium) **2 à 3 fois par jour**



**En petite quantité** Produits gras et/ou sucrés  
Boissons sucrées

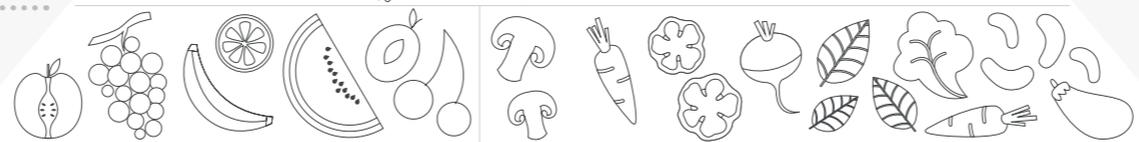


**Un petit peu en variant les sources** Matières grasses ajoutées et oléagineux (qui contiennent de l'huile)

**Féculents** À chaque repas  
Privilégier les céréales complètes



**Fruits et légumes** 5 portions par jour :  
3 portions de légumes, 2 fruits



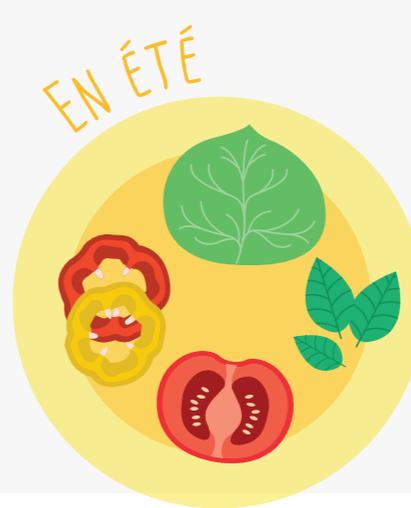
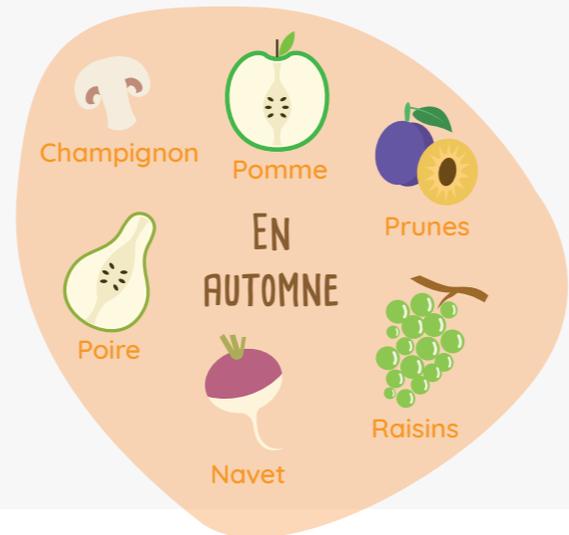
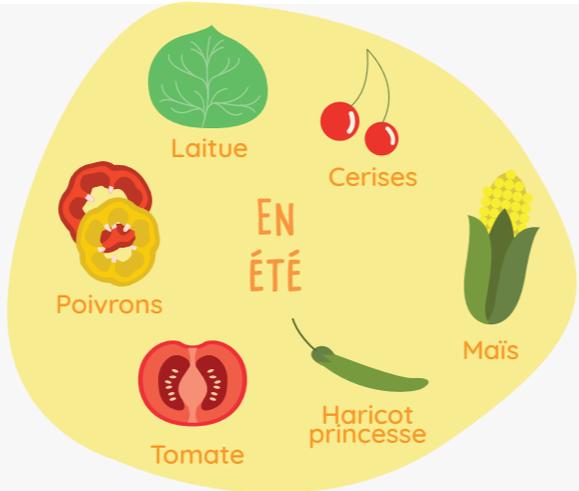
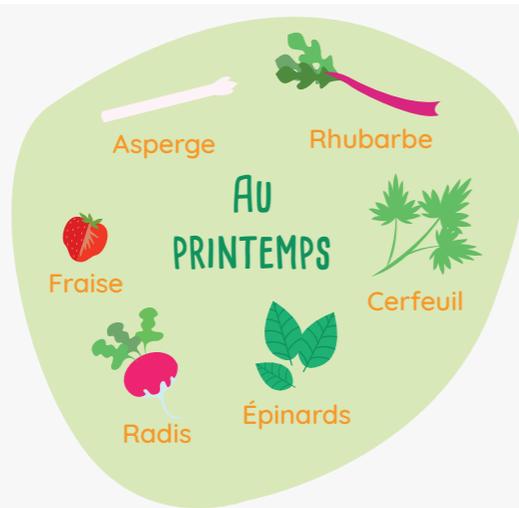
**Eau et boissons non sucrées** Eau à volonté



**Activité physique** Minimum 30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour



# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



## JOUE AVEC LES SAISONS

Entoure sur ces dessins les fruits et légumes qui ne sont pas de saison en t'aidant de la page 11.

## LE SAVAIS-TU ?

Veille à manger des fruits et légumes de saison. Par exemple, il faut éviter de manger des fraises en hiver, car elles poussent surtout au printemps.



LORSQUE TU PRÉPARES UN JUS, PENSE À UTILISER DES FRUITS DE SAISON.  
VOICI UNE RECETTE DE SMOOTHIE AUX FRAISES À DÉGUSTER AU PRINTEMPS !

### INGRÉDIENTS :

- 125 g de fraises (fraîches ou surgelées)
- 1/2 banane
- Yaourt nature (62g)
- Jus d' 1 orange
- Quelques feuilles de menthe

### PRÉPARATION :

- Lave les fraises et enlève les queues.
- Épluche la banane et coupe-la en rondelles.
- Presse les oranges. Verse le jus dans le bol d'un blender ou mixeur avec les autres fruits. Ajoute le yaourt et la menthe.
- Mixe jusqu'à obtenir une boisson onctueuse.
- Remplis de grands verres et sers bien frais avec une paille\*

\*Des pailles en plastique sont très polluantes pour l'environnement.  
As-tu déjà envisagé d'utiliser des alternatives comme des pailles en bambou ou en métal ?

*C'est bon!*



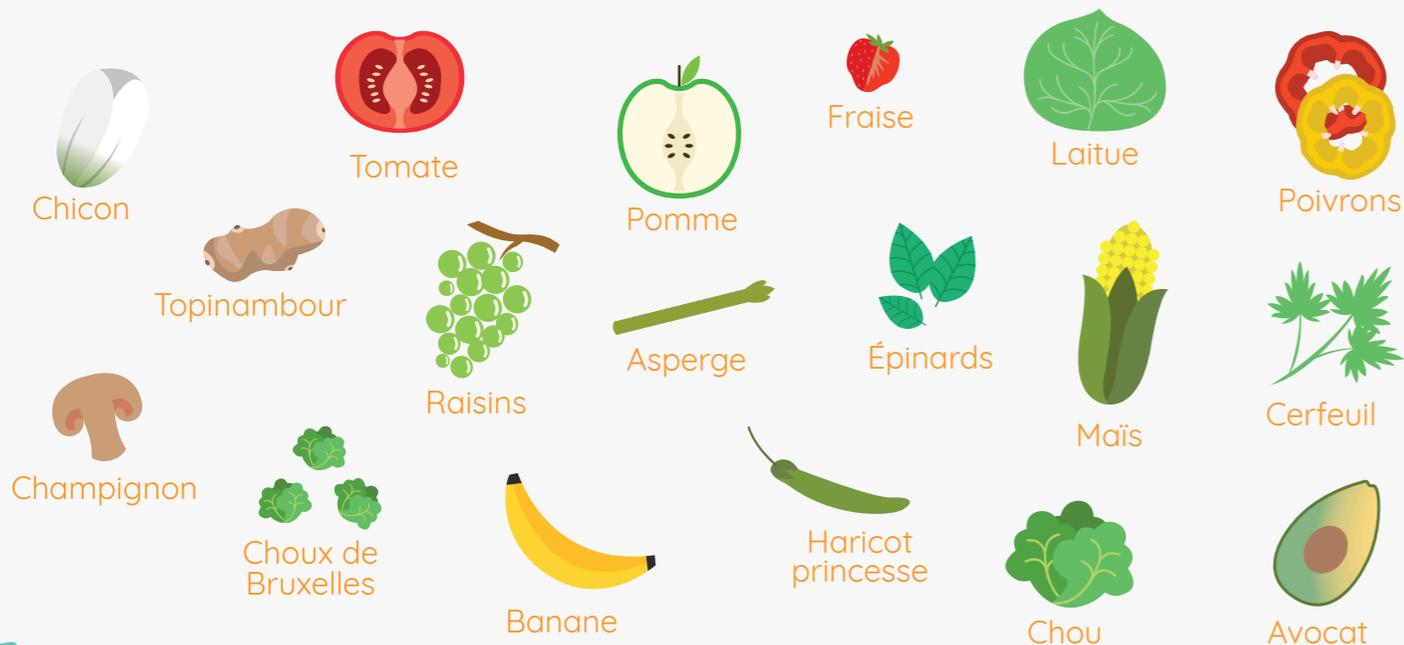
Sur base de la pyramide alimentaire des pages 9 et 10, hachure le bon emplacement dans la pyramide.

Ensuite, ajoute à côté de chaque symbole un dessin de ton choix du même groupe.



# DES GOÛTS ET DES COULEURS

Il existe des centaines d'aliments avec des goûts différents. En voici quelques-uns. Entoure en vert les aliments que tu aimes, en rouge ceux que tu n'aimes pas et en bleu ceux que tu ne connais pas encore. Parmi ceux entourés en bleu, sélectionne un aliment que tu goûteras prochainement avec tes parents.



# BOUGER EST IMPORTANT

Comme précisé au début de ce livre, bouger est tout aussi important que de manger équilibré. N'hésite pas à aller jouer en plein air avec tes amis. Connais-tu le jeu de la balle au prisonnier ?

Sur le terrain, on dessine un grand rectangle partagé en deux : il y aura un camp pour chaque équipe. Puis, derrière chaque camp, on dessine une prison.

Les joueurs forment 2 équipes. Chaque équipe se tient dans son camp.

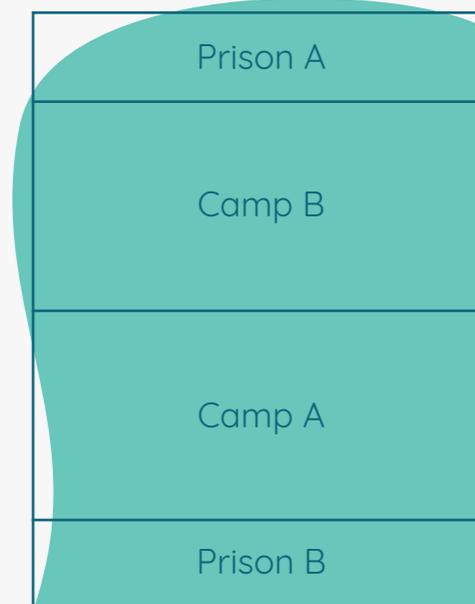
L'une des équipes est désignée pour commencer. L'un des joueurs prend le ballon et le lance dans le camp adverse en essayant de toucher quelqu'un.

Si le ballon touche un adversaire avant de rebondir sur le sol, le joueur touché est fait prisonnier : il rejoint la prison derrière le camp adverse.

Si le ballon rebondit sans toucher de joueur ou qu'il atterrit directement dans ses mains, les joueurs peuvent le relancer et tenter de faire prisonnier un joueur du camp adverse en lui lançant le ballon dessus.

Si, de sa prison, un prisonnier réussit à attraper le ballon et à le lancer sur un joueur, il est libéré et retourne dans son camp.

L'équipe qui n'a plus de joueur dans son camp a perdu.



# SOLUTIONS

P.5



P.6

Une nourriture équilibrée



est synonyme de bonne santé.



P.8

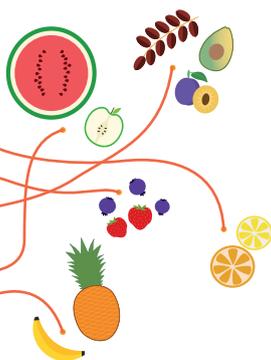
Les agrumes

Les baies

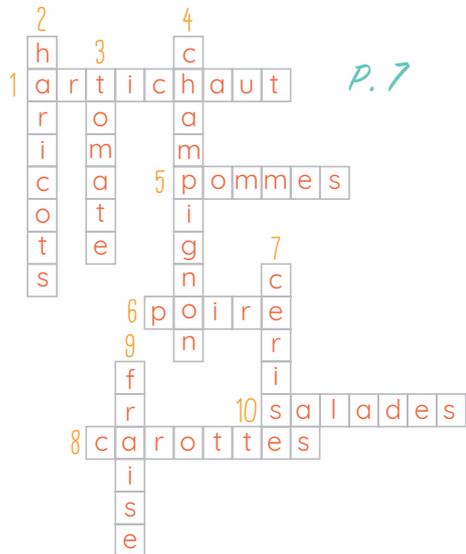
Les fruits à noyaux

Les fruits à pépins

Les fruits exotiques



P.14



P.7

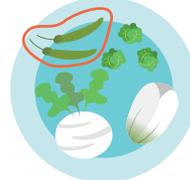
EN AUTOMNE



AU PRINTEMPS



EN HIVER



P.12

EN ÉTÉ



Quand on dit que Solidaris se préoccupe de votre santé, et bien, concrètement, vous pouvez bénéficier d'un tas d'avantages, de services et d'informations santé.

A titre d'exemples\* :

- Votre enfant fait du sport ? Solidaris intervient dans les frais d'abonnement !
- Votre enfant participe à des stages pendant les vacances ? Latitude Jeunes propose une dizaine de possibilités de stages à des prix préférentiels, tout en bénéficiant d'un remboursement de la mutualité !
- Votre enfant est malade et vous n'avez pas la solution pour le garder ? Solidaris vous rembourse vos frais de garde et la CSD, vous propose même d'envoyer une puéricultrice diplômée, avec son sac de bricolage, pour bien prendre soin de votre enfant !
- Vous souhaitez aller au cinéma ou au restaurant ? Solidaris propose un « service de baby sitting certifié » à des prix avantageux !

(\*) : soumis aux statuts de Solidaris Mutualité et Mutualis

Bref, vous l'aurez compris, votre santé et celle de votre famille est au cœur de nos préoccupations ! Profitez de la vie !

Merci au service diététique de la Clinique André Renard (entre autre, Nicole Delfosse) et Anne Françoise Gerday pour les conseils santé.