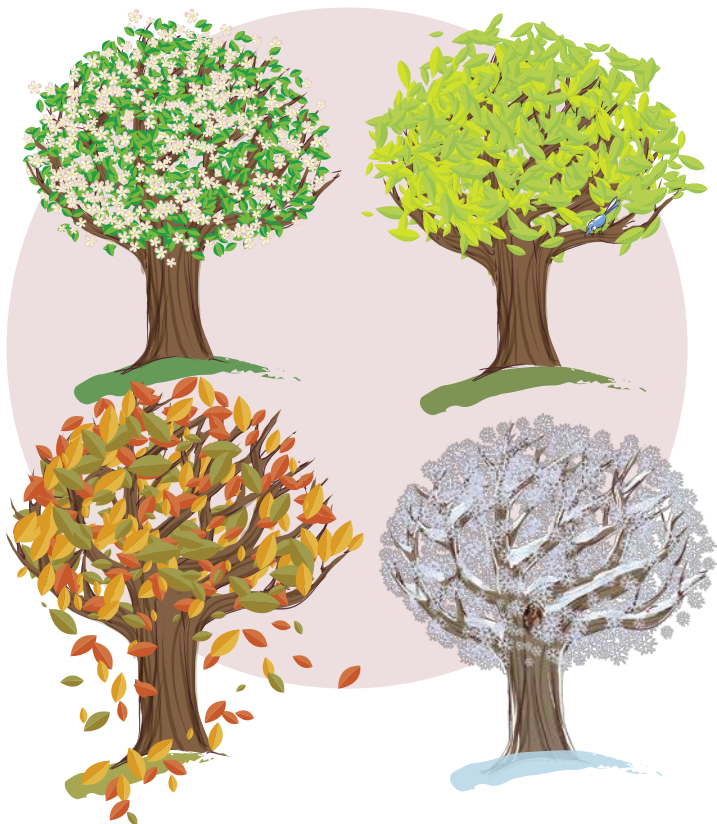



Les 4 saisons de l'arbre

Mes défis




Explications pour les parents, les accompagnants

Vos enfants ont reçu un jeu de cartes proposant 80 défis. C'est l'occasion de s'amuser, expérimenter, goûter, rigoler autour de l'alimentation et du mouvement. Ce carnet permet de relever les défis des cartes qui ont ce pictogramme  en collant, écrivant, dessinant.

Prévoyez des crayons et vos enfants pourront jouer et remplir ce carnet en découvrant des idées pour manger et bouger. Une occasion de faire de nouvelles découvertes seul, avec des amis ou en famille.

Les cartes présentant ce pictogramme  indiquent aux enfants la page du carnet correspondant au défi.

Explication pour les enfants

Tu as reçu un jeu de cartes et un carnet. Regarde bien tes cartes. Si tu vois ce dessin  cela veut dire que tu peux ouvrir ce carnet à la page indiquée.


Tu peux alors remplir ta page en répondant au défi proposé.

Amuse-toi bien !

AUTOMNE

5 min

Je réalise un dessin avec la main droite
puis j'essaie de faire le même dessin
avec la main gauche.



Tourne mon carnet à la page 2

Je réalise un dessin avec la main droite
puis j'essaie de faire le même dessin
avec la main gauche.

AUTOMNE

AUTOMNE

15 min

Je récolte des trésors d'automne de la forêt : marrons, feuilles colorées, glands...

Je les colle ou les dessine dans mon carnet.



Ouvre mon carnet à la page 4

Je colle ou je dessine les trésors d'automne que j'ai vus ou récoltés dans la forêt.

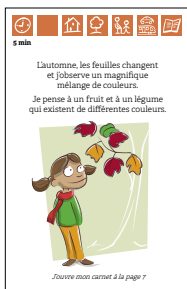
AUTOMNE

AUTOMNE



Je dessine dans mon carnet le plus bel arbre que j'ai vu dans la forêt.

AUTOMNE



Je dessine un fruit et un légume qui existent de différentes couleurs.

Réponse : va au marché avec tes parents pour trouver des idées

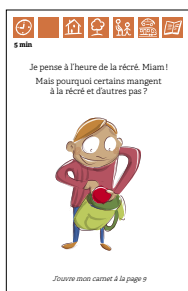
AUTOMNE



En me promenant j'ai cherché et vu des fruits sur les arbres ou tombés par terre. J'entoure ceux que j'ai observés et je les colorie tous.



AUTOMNE



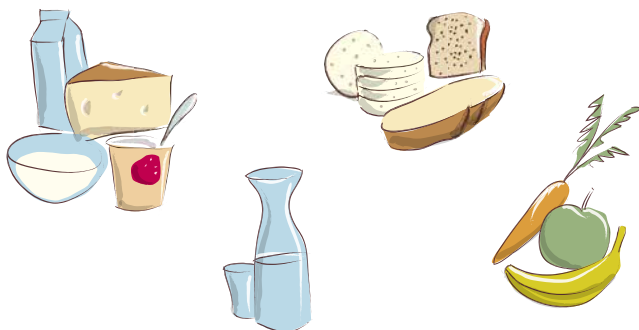
Le matin, mon corps a besoin de manger un aliment de chacun des 4 groupes ci-dessous.

Mais tout le monde n'a pas la même faim en se réveillant !

Celui qui a moins faim pourra emporter pour sa récréation le ou les aliments qu'il n'aura pas pris au petit-déjeuner.

Si j'ai déjà mangé les 4 groupes d'aliments au petit-déjeuner, je ne suis pas obligé de prendre une récréation.

Amuse-toi à entourer ce que tu manges au petit-déjeuner et découvre la récré idéale !



Exemple : je mange une tartine et je bois de l'eau en me réveillant. Je peux donc emporter des carottes crues et un petit fromage.

AUTOMNE

15 min

En regardant ce dessin je peux expliquer à quoi servent les aliments pour mon corps.
Pour m'aider je fais le jeu de la page 10 du carnet.



Ouvrir mon carnet à la page 10

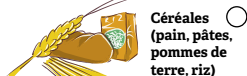
Les aliments que je mange sont utiles à mon corps.

Je relie les différentes familles d'aliments à l'image qui montre à quoi ils servent. N'oublie pas de regarder à nouveau la maison sur la carte pour trouver des indices.



Fruits et légumes

Produits laitiers (lait, yogourt, fromage)



Céréales (pain, pâtes, pommes de terre, riz)

Viande, poisson, œufs, légumineuses



Matières grasses (huiles, beurre, noix, amandes)



Eau



Os, dents



Muscles



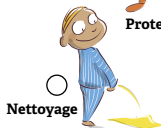
Energie



Chaleur



Protection



Nettoyage

AUTOMNE

5 min

Pour nettoyer l'extérieur de mon corps
je prends une douche ou un bain.
Comment est-ce que je nettoie
l'intérieur de mon corps?
Tu trouveras la réponse à la
page 11 de ton carnet.



Ouvre mon carnet à la page 11

Bravo, j'ai trouvé qu'il fallait boire pour nettoyer l'intérieur de son corps.

J'entoure la seule boisson qui me permet de le faire.



Réponse : va vite en boire au robinet le plus proche.


AUTOMNE

5 min

Je choisis un aliment que j'aime bien, par exemple une mandarine, un biscotte, une cacahuète.

Je prends le temps de le manger, et je raconte ce que je ressens dans la bouche!

Je peux trouver plein d'idées dans mon carnet!



Ouvre mon carnet à la page 12

J'entoure les mots qui décrivent ce que je ressens.

sucré salé acide amer piquant juteux râpeux

croustillant craquant doux épais fondant

mouillé sec caillouteux sableux lisse épicé

autres idées : _____

AUTOMNE

5 min

En automne, je peux déguster la moutarde de Bénichon!
Quels ingrédients se trouvent dans cette spécialité fribourgeoise?



Ouvrez mon carnet à la page 13

Je demande la recette à quelqu'un pour connaître ce qui se cache dans cette spécialité.




HIVER

5 min

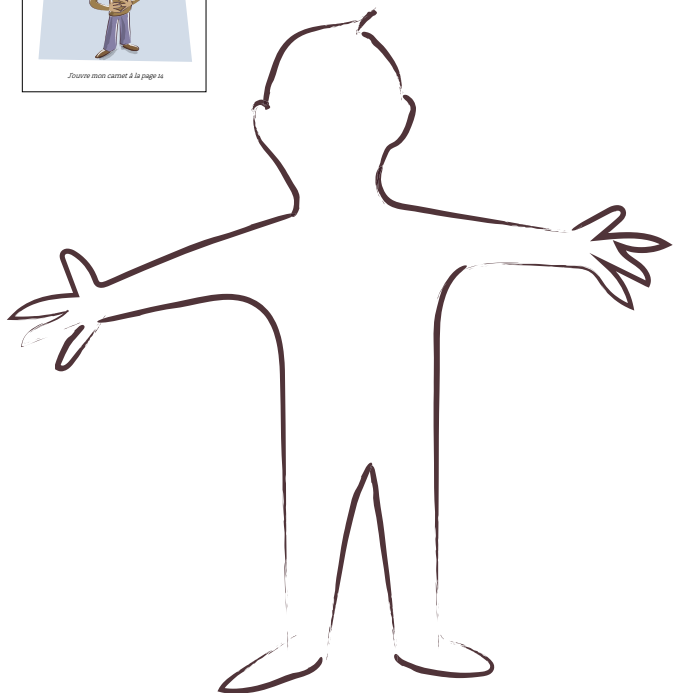
Jessie de respirer jusque dans mon ventre (en posant mes mains) et de sentir le chemin de ma respiration.

Je peux dessiner ce chemin dans mon carnet.

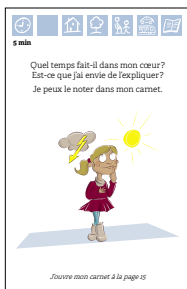


Ouvre mon carnet à la page 14

Je dessine le chemin de ma respiration dans la silhouette.



HIVER



J'entoure comment je me sens.



Je suis heureux/se,
enthousiaste, content/e
en forme



Je sens que quelque chose
me dérange un peu



Je me sens triste,
j'ai envie de pleurer



Je me sens en colère,
fâché/e

HIVER



Je fais l'empreinte de ma main avec de la peinture à doigts.

HIVER

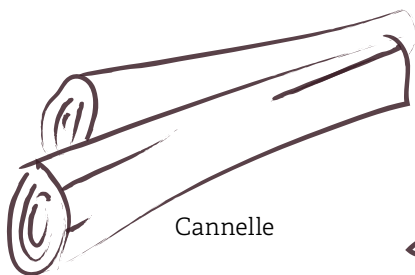


J'écris le nom ou je dessine 3 aliments blancs.

HIVER



Voici les épices préférées du Père Noël.
Je les colorie.



Cannelle




Anis étoilé




Clou de girofle

HIVER


5 min

L'hiver il y a moins de fruits que l'été.
Je cherche des fruits que l'on
peut manger séchés.
Ce sont des fruits qui n'ont presque
plus d'eau à l'intérieur.



Ouvrez mon carnet à la page 19

Je dessine différents fruits que l'on peut manger séchés.

HIVER

5 min

Lorsque je mange et que je digère,
la nourriture joue dans mon corps!
Elle visite toute ma bouche,
puis elle prend le toboggan pour aller
se reposer un moment dans mon ventre.
Moi aussi j'aime jouer. Mais à quoi?
Je le note dans mon carnet!



Ouvrir mon carnet à la page 20

J'écris ou je dessine les jeux que j'aime faire en mouvements.

HIVER

5 min

Je m'arrête un petit moment et je réfléchis à ce que me dit mon ventre.
A la page 21 de mon carnet, j'entoure comment je sens mon ventre.



Ouvre mon carnet à la page 21

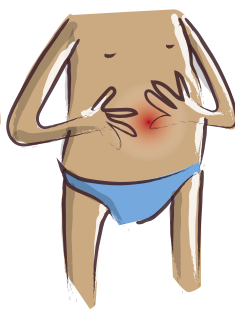
J'entoure comment je sens mon ventre en ce moment.



J'ai faim



Je n'ai pas faim



Je me sens trop plein

PRINTEMPS


15 min

Dehors, j'observe les petits insectes
et je cherche leur nom.
Je peux les dessiner dans mon cahier.



Ouvre mon carnet à la page 22

Je dessine les insectes que j'ai observés.
Je peux aussi les inventer.

PRINTEMPS



Je note dans mon carnet, combien de temps je tiens sur un pied.

A gauche :

A droite :

Après une semaine d'exercices je note à nouveau.

A gauche :

A droite :

PRINTEMPS

5 min

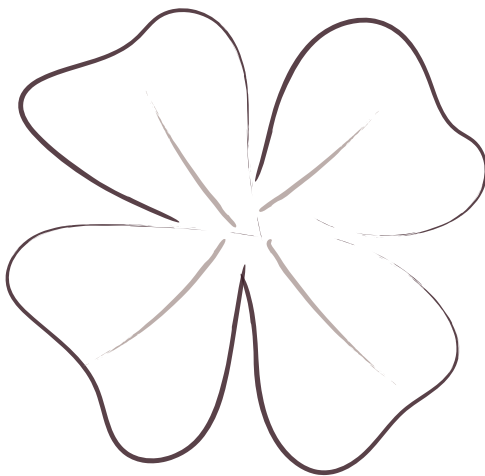
Lorsque je mange, ma bouche ressent 4 saveurs différentes. Lesquelles ?

Je cherche un trèfle à 4 feuilles pour me faire penser aux 4 saveurs !



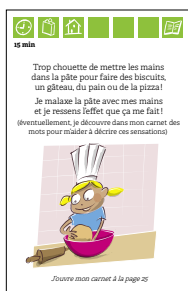
Ouvre mon carnet à la page 24

Les 4 saveurs sont :



Réponse : pour t'aider pense au citron, au bonbon, au chocolat noir et aux chips.

PRINTEMPS



Voici des mots qui peuvent décrire les sensations ressenties dans mes mains. Je peux entourer celles que j'ai ressenties.

doux

humide

froid

granuleux

gluant

rigolo

collant

rugueux

sec

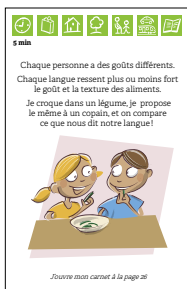
chaud

agréable

désagréable

autres idées : _____

PRINTEMPS



J'entoure les mots qui décrivent ce que j'ai ressenti sur ma langue.

fort amer doux sucré salé

piquant acide brûlant froid

humide sec sans goût rugueux

poilu croquant

autres idées : _____

PRINTEMPS



J'entoure les spécialités que j'apprécie.

Si je ne connais pas la spécialité de ces pays, je peux proposer à mes parents de les goûter.

japonais

mexicain

thaï

chinois

fast-food américain

libanais

éthiopien

marocain

italien

portugais

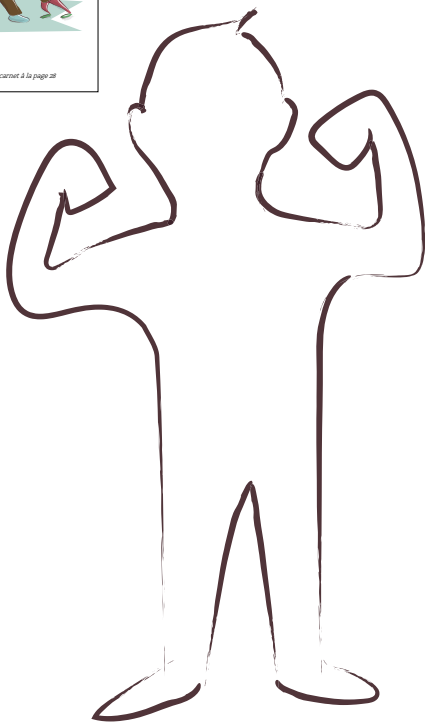
espagnol

autres idées : _____

ÉTÉ



Je colorie où j'ai puisé la force dans mon corps pour pousser l'autre.



ÉTÉ

15 min

Je dis à quelqu'un qui est proche de moi de fermer les yeux.

Je lui décris les formes, les couleurs, les odeurs de 3 fruits que j'ai dessinés dans mon carnet pour qu'il puisse les deviner.



Ouvrir mon carnet à la page 29

Je dessine 3 fruits.

Je décris leurs formes, leurs couleurs et leurs odeurs à quelqu'un. Il doit deviner quels sont ces 3 fruits.

ÉTÉ



Voici les légumes que je choisis pour cuisiner ma soupe aux légumes :

Voici d'autres légumes que je choisis pour faire une bonne salade :

S'agit-il bien de légumes d'été ?

RECETTES

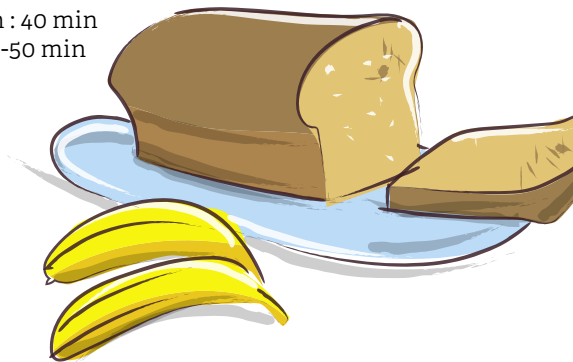
AUTOMNE

BANANA BREAD

Pour le petit-déjeuner ou le goûter !

Préparation : 40 min

Cuisson : 45-50 min



Pour 1 cake il faut :

- 3** bananes bien mûres
 - 200 g** de farine
(tu peux choisir une farine complète pour changer !)
 - 40 g** de sucre
 - 2** œufs
 - 100 ml** de lait (ou d'eau)
 - 1 cc** de levure chimique
 - Une dizaine** de noix
 - 40 g** de chocolat noir
- Du papier sulfurisé ou du beurre pour le moule.

AUTOMNE

Préparation

Je préchauffe le four à 180°C.

Je broie les noix et le chocolat puis les mets de côté.

Je mélange la farine, le sucre, la levure dans un saladier et je mets de côté.



Je mélange les œufs et le lait dans un bol, jusqu'à que les jaunes soient dissous.

Je forme un puits dans le saladier avec le mélange de farine et j'ajoute le liquide œufs/lait.

Dans un autre récipient, j'écrase les bananes avec une fourchette, jusqu'à les réduire en bouillie.

J'ajoute la bouillie de bananes, les noix et le chocolat broyés au saladier et je mélange avec un fouet, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Cuisson

Je fonce le papier sulfurisé dans le moule à cake, de façon à ce qu'il n'y ait pas trop de plis ou je le beurre.

Je verse la pâte dans le moule.

J'enfourne 45-50 minutes, dans le four préchauffé à 180°C.

Pour un goûter : 1 tranche de 80g = 1 morceau de sucre et pas de matières grasses ajoutées.

HIVER

BURGERS DE QUINOA AUX LEGUMES

Ludique, végétarien et original !

Préparation : 1h

Cuisson : 15 min

puis 10 min

Temps de repos 1h



Pour 4 personnes, il faut :

- 1cs** d'huile de colza HOLL
- 200 g** de carottes finement râpées
- 200 g** de poireaux finement hachés
- 2** gousses d'ail pressées
- 150 g** de quinoa (crue)
- 1cc** de chili en poudre
- 1-2 cc** de curry
- 1** petite cc de sel
- 3 dl** d'eau
- 1** boîte de pois chiches (400g), rincés, égouttés
- 2** jaunes d'œuf
- 2-3 cs** d'huile de colza HOLL

HIVER

Préparation

Je fais revenir les carottes, le poireau et l'ail dans une casserole avec 1cs d'huile.

J'ajoute le quinoa, je fais revenir brièvement, j'assaisonne. Je verse l'eau, je porte à ébullition. Je baisse le feu, je laisse mijoter à couvert env. 15 minutes.

J'écrase finement les pois chiches avec une fourchette dans un saladier. J'ajoute les légumes au quinoa, en ayant pris soin de retirer l'excédent de liquide au préalable. Je mélange, je laisse refroidir. J'incorpore les jaunes d'œuf. Je laisse reposer la masse à couvert env. 1 heure.

Je forme des burgers de petites tailles avec mes mains. Je chauffe l'huile dans une poêle antiadhésive. Je baisse le feu, je cuis les burgers par portions sur feu moyen env. 5 min de chaque côté.

Proposition d'accompagnement

Je peux servir les burgers avec diverses «sauces»: fromages frais aux herbes, guacamole d'avocat, guacamole de petits pois, sauce au séré et fines herbes, etc...

Une soupe de légumes ou des crudités accompagneront volontiers ce plat !

Particularité de la recette

Préparation végétarienne (avec œuf), dont l'association quinoa et pois chiche permet de remplacer la viande.

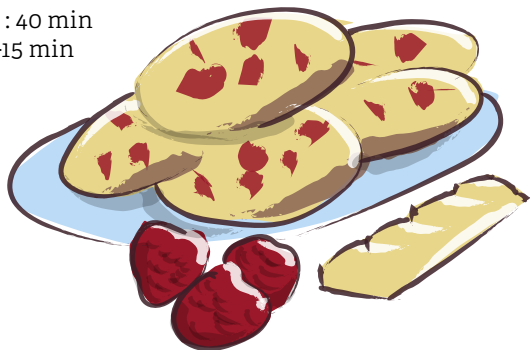
PRINTEMPS

COOKIES FRAMBOISES CHOCOLAT BLANC

Du surprenant pour épater les copains !

Préparation : 40 min

Cuisson : 10-15 min



Pour 10-15 biscuits selon la taille, il faut

- 60 g** de flocons d'avoine
- 12 g** de graines de lin
- 12 g** de graines de courge
- 25 g** de purée d'amande (de préférence complète)
- 1** pincée de sel
- 1 cc** de levure chimique
- 2 cc** de cannelle
- 2 cs** de miel liquide
- 2 cs** de compote de pomme
- 1 poignée** de framboises congelées
- 1 poignée** de noisettes légèrement concassées
- 1 poignée** de pépites de chocolat blanc

PRINTEMPS

Préparation

A l'aide d'une fourchette, je mélange les flocons d'avoine, les graines, la purée d'amande, le sel, la levure et la cannelle.

J'ajoute le miel et la compote de pomme (si tu peux la faire maison, elle sera encore meilleure), je mélange bien.

J'ajoute les framboises, les noisettes et les pépites de chocolat.

Je mélange pour bien répartir le tout dans la pâte.

Je forme des boules de pâte avec les mains et je les écrase délicatement sur un papier de cuisson pour former les cookies.

Je fais cuire 10-15 minutes au four à 190°C.

ÉTÉ

MUFFINS TOMATES SECHEES, MOZZARELLA ET BASILIC

Pour un apéro ou un brunch !

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Pour 6-8 pièces, il faut

150 g	de farine
40 g	de beurre
2	œufs
150 ml	de lait
1 cc	de sel
1	sachet de levure chimique
10	tomates séchées
1 sachet	de billes de mozzarella
1 cs	de basilic ciselé



Préparation

Je mélange la farine, le sel, la levure chimique dans un saladier. Dans un autre saladier, je mélange le beurre fondu, les œufs et le lait.

Je verse la préparation liquide sur les éléments secs de façon à ce que le tout soit bien mélangé.

J'ajoute ensuite les tomates séchées, la mozzarella et le basilic et je remplis les moules à muffins.

J'enfourne une vingtaine de minutes dans un four préchauffé à 180°C. Les muffins doivent être dorés et gonflés.

MUFFINS SAUMON FUMÉ, COURGETTE ET ANETH

Pour un apéro ou un brunch !

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Pour 6-8 pièces, il faut

150 g	de farine
40 g	de beurre
2	œufs
150 ml	de lait
1 cc	de sel
1	sachet de levure chimique
½	barquette de saumon fumé, coupé en lanière
1	courgette râpée
1 cs	d'aneth fraîche ou séchée



Préparation

Je râpe la courgette.

Je mélange la farine, le sel, la levure chimique dans un saladier. Dans un autre saladier, je mélange le beurre fondu, les œufs et le lait.

Je verse la préparation liquide sur les éléments secs de façon à ce que le tout soit bien mélangé.

J'ajoute ensuite le saumon fumé, la courgette râpée et l'aneth et je remplis les moules à muffins.

J'enfourne une vingtaine de minutes dans un four préchauffé à 180°C. Les muffins doivent être dorés et gonflés.

MES IDÉES

MES CRÉATIONS



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Conception, rédaction :

Marie-Gaëlle Ducrest Rast, psychomotricienne
Marilyne Seydoux-Perroud, diététicienne ASDD
Anne Oberlin Perritaz, dr sciences de l'éducation, ExpoVision

Illustration graphisme :

Joël Meyer, rmgdesign.ch