

# Le club des vitaminés

*LE PLAISIR DE BIEN MANGER*

apprendre  
&  
s'amuser



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

Amuse-toi avec tes amis les  
« **vitaminés** »



**VICTOIRE  
LA POIRE**



**HARRY  
LE RADIS**

**REJOINS LE CLUB  
DES VITAMINÉS.  
ÉCRIS TON PRÉNOM :**

\_\_\_\_\_



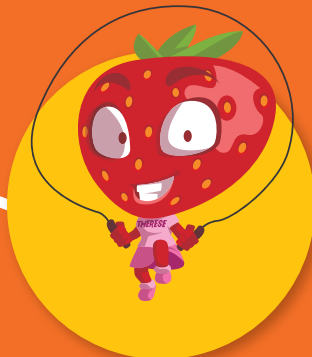
**JONAS  
L'ANANAS**



**GASTON  
LE POTIRON**



**MARIETTE  
LA COURGETTE**



**THÉRÈSE  
LA FRAISE**

# 1 La pyramide

Connais-tu la pyramide alimentaire ?

Elle montre les aliments qui te permettent d'être en bonne santé et en pleine forme ! Chaque aliment y trouve sa place. Ainsi, plus l'étage est grand, plus tu peux manger les aliments qui s'y trouvent en grandes quantités !

As-tu remarqué ? Au sommet, l'étage est tout petit, tu peux en manger mais de temps en temps car ils sont gras et/ou sucrés !!

*TOUTE LA JOURNÉE,  
DE L'EAU À VOLONTÉ !*

*ET POUR GARDER  
LA FORME, BOUGE  
UN MAXIMUM !*



## Chacun sa place

Décolle et replace les aliments dans la pyramide.

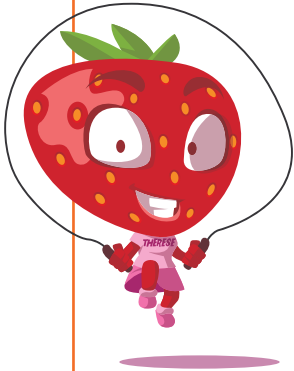




## C'est toi l'artiste !

Dessine ton légume et ton fruit préférés.

Trouve-leur des prénoms qui riment avec leur nom.



### → Voici quelques balises pour vous aider :

- **Manger de tout** : l'équilibre alimentaire se construit sur la semaine. L'important, c'est de manger de tout. Piochez dans toutes les familles alimentaires et, au sein de chaque famille, variez les aliments. Le sommet de la pyramide est réservé aux occasions car il ne contient pas d'aliments indispensables pour la santé.
- **Éveiller le goût** : le goût se développe au fil du temps. Invitez régulièrement l'enfant à découvrir de nouveaux aliments sans le forcer. N'hésitez pas à varier les textures et la présentation. Goûter, sentir, toucher, observer... : mettez ses sens en action !
- **Revenir à la base** : la plupart des plats préparés sont souvent trop gras, trop sucrés et/ou trop salés. Préférez les aliments de base en variant le mode de préparation et l'assaisonnement (pain, pomme de terre, lait, légumes frais, fruits entiers...).
- **De l'eau, de l'eau, de l'eau...** : c'est la seule boisson indispensable. N'hésitez pas à proposer à votre enfant de boire régulièrement. Les jus, sodas, boissons lactées, sirops, ne remplacent pas l'eau. En raison de la présence d'édulcorants, les boissons lights sont fortement déconseillées pour les enfants.
- **Grignoter c'est tentant mais...** : une journée se compose de 4 repas : petit déjeuner, dîner, goûter et souper. Si l'enfant en éprouve le besoin, il pourra compléter son petit-déjeuner par une collation. L'objectif de ces 4 repas est de maintenir un rythme et de limiter les tentations et le grignotage.
- **Manger ensemble** : prendre le temps de s'arrêter pour partager le repas en famille ou entre amis fait aussi partie du plaisir de manger.



# 2 Le petit déjeuner

Un petit déjeuner équilibré, c'est :

- une source de céréales (pain, céréales, biscottes...)
- un produit laitier (lait, yaourt, fromage...)
- une source de fruits (fruits frais, compote, jus)
- de l'eau
- et, si tu veux, un peu de beurre, confiture, choco...

**Ainsi tu feras le plein d'énergie pour bien démarrer la journée !**

*LES TARTINES DE CHOCO  
ET LES CÉRÉALES « SPÉCIAL  
PETIT DÉJEUNER », J'ADORE ÇA !  
MAIS COMME C'EST FORT SUCRÉ,  
J'ÉVITE D'EN MANGER  
TOUS LES JOURS.*

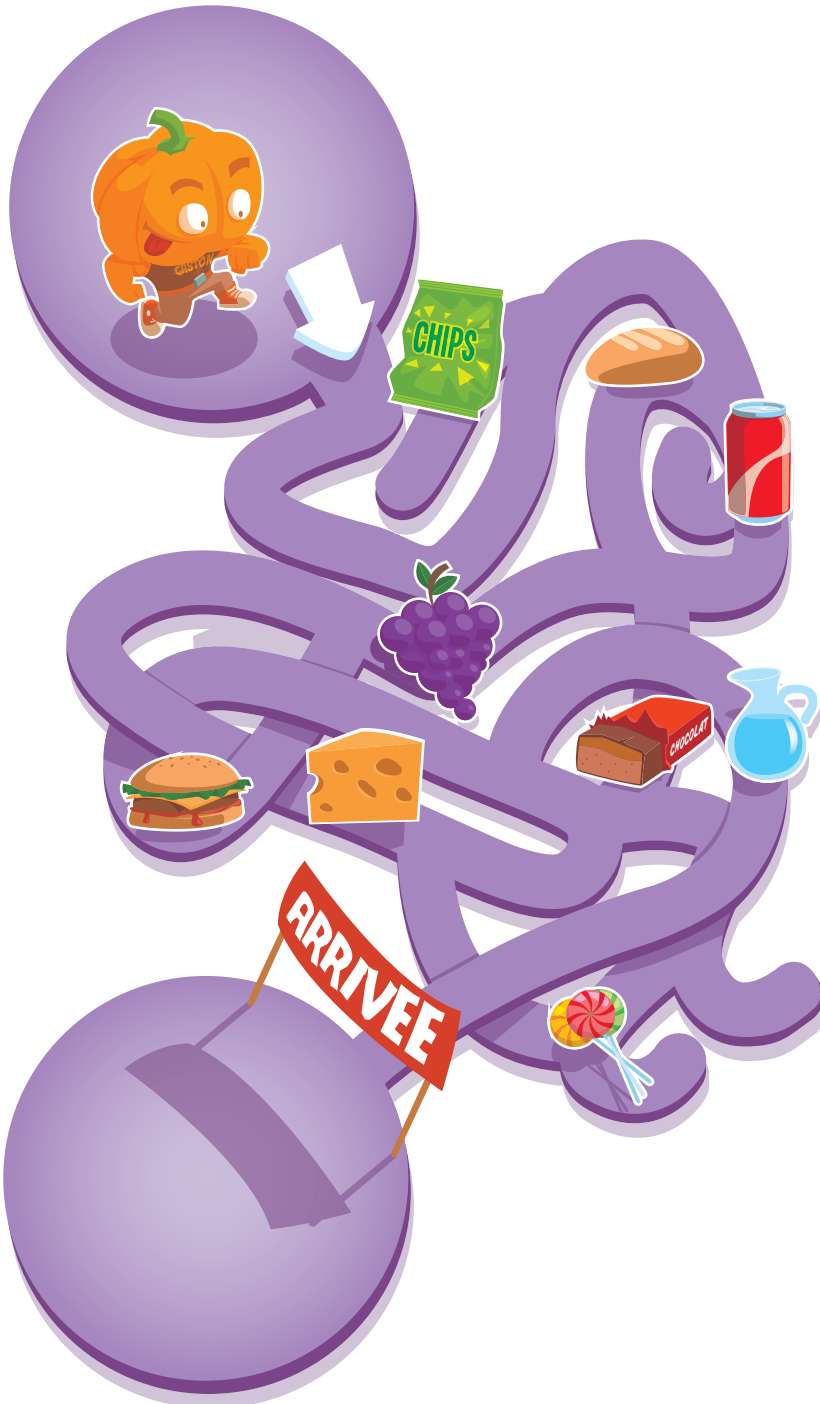
*ET UN ŒUF  
À LA COQUE,  
C'EST PAS MAL  
NON PLUS !*





# Le petit déjeuner perdu !

Aide Gaston à retrouver les éléments de son petit déjeuner.



## Texte à trous

Complète les mots manquants.

courir – dîner – plaisir – pain – orange –  
ensemble – d'eau – déjeuner

Aujourd'hui, il y a école et Julien se lève tôt. Il passe par la salle de bain et hop direction la cuisine pour y déguster son repas préféré de la journée, le petit [ ] !

Quand il n'en prend pas, il est tout raplapla jusqu'au [ ]. Sa maman a préparé la table du petit déjeuner hier soir. Ce matin, c'est chouette, toute la famille est là pour manger tranquillement. Quand on est [ ] pour déjeuner, c'est très amusant ! Julien choisit de manger du [ ] grillé avec du beurre et du fromage, il adore ça ! Ensuite une tartine avec un peu de choco... juste pour le [ ] !

Pour terminer, sa grande sœur l'aide à couper une [ ] en quartiers pour faire le plein de vitamines. Attention, ça éclabousse ! Avant de partir, un grand verre [ ]. Avec tout cela, son corps est prêt pour passer une journée en pleine forme ! Aujourd'hui, c'est sûr, il va pouvoir [ ] pendant toute la récré !

Le petit déjeuner est un repas important, tout le monde le sait mais trop de personnes continuent à le « zapper »... le plus souvent pour des raisons pratiques (pas le temps, pas l'envie, pas faim...). Pourtant il est essentiel de « prendre le temps » de s'asseoir à table, de manger au calme pour bien commencer la journée.

Le petit déjeuner permet aussi de rompre le jeûne de la nuit, de limiter le grignotage et de tenir jusqu'au repas suivant.



**Quelques idées pour varier les plaisirs :** des tartines à la compote, du pain perdu, un yaourt avec du muesli, du gruau d'avoine...

Réservez les viennoiseries et les céréales sucrées pour les week-end ou les jours de fête...

3

# La collation

À 10 heures, c'est le moment de recharger tes batteries jusqu'au repas de midi grâce à une collation.  
N'hésite-pas à en choisir une différente chaque jour.  
Et pourquoi pas un fruit ou un légume, facile à emporter ?  
Et avec ça, de l'eau !



## Collations à gogo

Colorie les collations qui sont bonnes pour ta santé.

Un indice : évite le sommet de la pyramide (les extras) !



AVEC TA COLLATION,  
DE L'EAU, TOUJOURS  
DE L'EAU !



HE OUI, LES BONBONS, LES BARRES CHOCOLATÉES, LES CHIPS ET LES SODAS,  
CE SONT DES EXTRAS ET PAS DES COLLATIONS ! GARDE-LES  
POUR UN ANNIVERSAIRE, UN DESSERT DU DIMANCHE, UN REPAS DE FÊTE...

# Fruits et légumes faciles à emporter pour ta collation!

Remplis cette grille avec le nom des fruits et légumes illustrés!

The grid consists of pink circles arranged in a pattern. Arrows point from various food items to specific cells in the grid:

- Orange juice carton (top center) points to a cell in the 4th column, 2nd row.
- Orange (top right) points to a cell in the 5th column, 2nd row.
- Strawberry (top right) points to a cell in the 6th column, 2nd row.
- Banana (top right) points to a cell in the 7th column, 2nd row.
- Radish (middle left) points to a cell in the 3rd column, 3rd row.
- Grapes (middle left) points to a cell in the 2nd column, 3rd row.
- Cucumber (middle left) points to a cell in the 3rd column, 5th row.
- Carrot (middle) points to a cell in the 4th column, 4th row.
- Cherry tomatoes (middle right) points to a cell in the 7th column, 4th row.
- Apple compote (bottom left) points to a cell in the 1st column, 6th row.

At the bottom center, there is a cartoon character named Harry, a red radish with a smiling face, wearing a white shirt with the name "HARRY" on it, and brown pants. He has green leaves on top and is jumping joyfully.

Radis – jus – mandarine – courgette – compote – fraise –  
 banane – raisin – carotte – tomate










La collation du matin est utile pour compléter le petit déjeuner et tenir le coup jusqu'à midi. C'est l'occasion de piocher dans les familles alimentaires absentes lors du repas matinal. Par exemple, si votre enfant rechigne à manger un fruit le matin, proposez-lui un fruit ou un légume comme collation.

Si l'enfant déjeune tard ou qu'il prend un petit déjeuner copieux, celle-ci n'est pas forcément nécessaire. N'ajoutez pas une collation supplémentaire l'après-midi et privilégiez plutôt un goûter complet.

Certains aliments forts gras et/ou très sucrés sont à éviter : chips, pâtisseries, snacks chocolatés, bonbons, limonade, cola, grenadine.

## À toi de compter !

Relie les boissons aux quantités de sucre qu'elles contiennent !

5	0	8	7	6
	•			
•	•	•	•	•
				

Comme tu vois, il y a du sucre partout sauf dans l'eau. C'est pourquoi, tu peux en boire tout au long de la journée. soda = 8 – jus = 6 – eau = 0 – jus = 8 – grenadine = 5 – lait chocolaté = 7

➔ **Quelques idées sympas pour varier les plaisirs :**

- **Privilégiez toujours l'eau comme boisson.** Si vos enfants n'en apprécient pas le goût, n'hésitez pas à l'aromatiser avec des feuilles de menthe ou encore du jus de citron. Une bonne idée pour les attirer : proposer l'eau dans un verre rigolo ou une gourde colorée. Attention cependant aux eaux aromatisées vendues dans le commerce, elles contiennent souvent des colorants, des arômes artificiels, du sucre et/ou des édulcorants.
- **Pour les jus de fruits, un berlingot par jour est un maximum.** Tous les jus ne se valent pas : choisissez ceux indiquant « 100% jus, sans sucre ajouté » en regardant la liste des ingrédients. Quant aux nectars de fruits, ils sont à éviter car constitués en grande partie d'eau et de sucre.
- **Les fruits frais entiers mais aussi les fruits secs** (noix, raisins, abricots, noisettes, bananes,...), les compotes... sont faciles à emporter.
- **Et pourquoi pas des légumes ?** Bâtonnets de carottes, bouquets de chou-fleur, tomates cerises, radis... Les enfants sont fans des trempettes : des légumes accompagnés d'un petit pot d'houmous, de guacamole ou de fromage frais auront plus de chance d'être mangés (mais attention, ces produits doivent être conservés au frigo!).
- **Du côté des céréales,** essayez les galettes de riz ou les biscottes : les enfants adorent ce qui croque sous la dent.
- **N'oubliez pas la classique tartine au fromage.**





4

# Le goûter

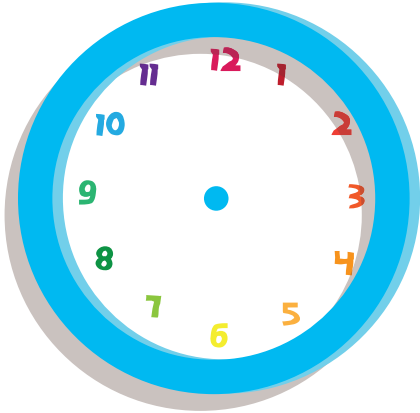
Après une bonne journée d'école ou de jeux, prends un moment pour t'asseoir et manger quelque chose.

Le goûter, c'est aussi un repas ! Et ça te redonne du peps pour faire tes devoirs ou retourner à tes activités, en attendant le souper.

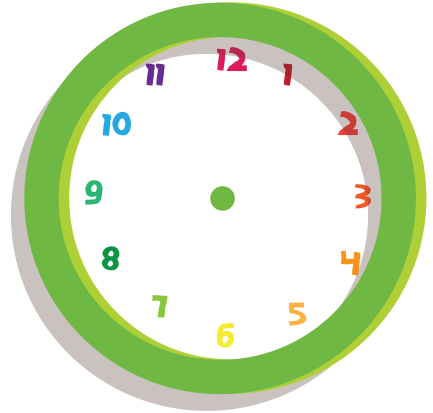


## Quelle heure est-il ?

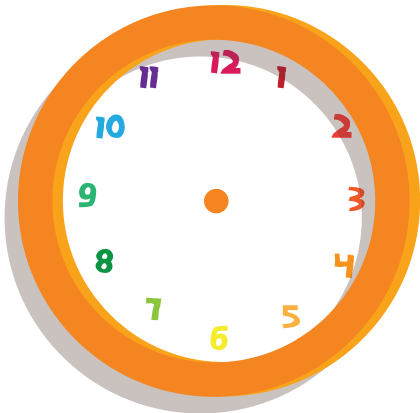
À quelles heures manges-tu ? Dessine les aiguilles des horloges pour les 4 repas de ta journée.



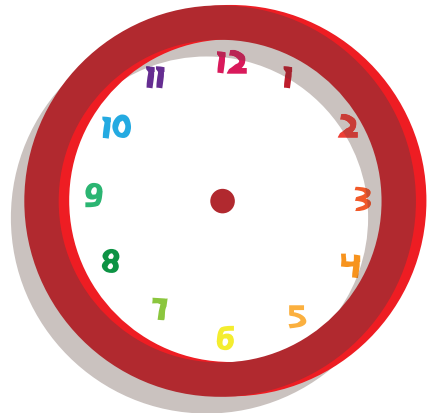
*PETIT DÉJEUNER*



*DÎNER*



*GOÛTER*

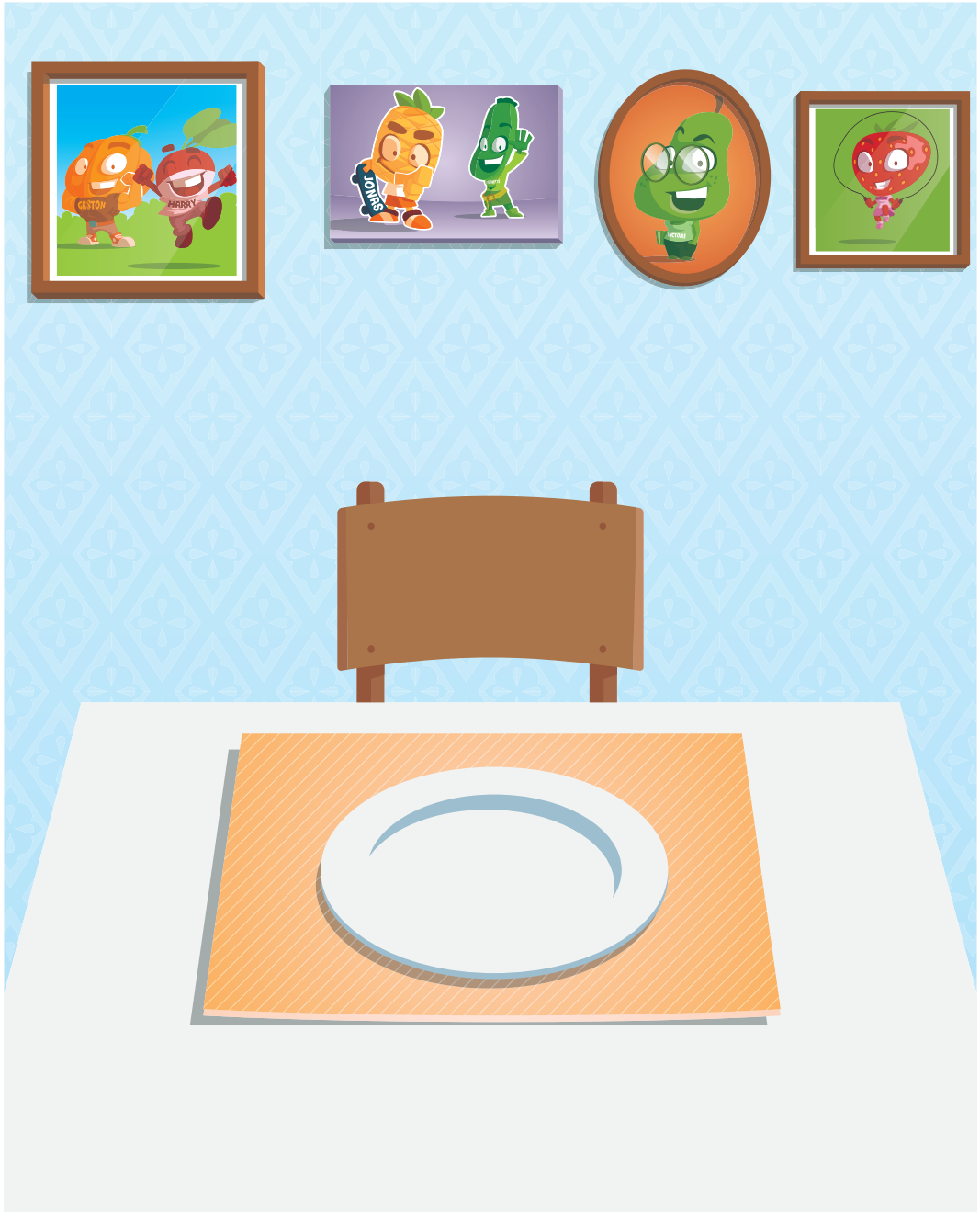


*SOUPER*

## Ton goûter de rêve

Dessine ton goûter préféré.

Regarde ensuite dans la Pyramide alimentaire où se situent les aliments.



Si la collation n'est pas obligatoire, le goûter est quant à lui l'un des 4 repas essentiels de la journée : petit-déjeuner – dîner – goûter – souper. Il est aussi le moment de pause nécessaire à l'enfant entre l'école et les devoirs. Le goûter est un repas léger qui permet à l'enfant de refaire le plein d'énergie et d'apaiser la sensation de faim jusqu'au prochain repas et ainsi éviter le grignotage. L'idéal est de le consommer 2 heures avant le repas suivant.

Pensez à le prévoir si l'enfant reste plus tard à l'école et emballez-le séparément de la collation du matin, ça lui évitera d'être « englouti » à 10h du matin... Essayez d'éviter le plus possible les friandises, les petits pains au chocolat, les chips, les croissants, les gaufres sucrées ou au chocolat et les bonbons.



**Quelques idées de goûters variés :** pain avec une garniture (fromage, confiture, choco), fruits, riz au lait, crêpes maison, bol de céréales, fromage blanc aux fruits, yaourt, biscuits secs... avec une boisson chaude ou froide.

5

# Tous en cuisine !

## Quelques conseils pour cuisiner en toute sécurité

Avant de mélanger, de battre ou de découper, il faut savoir être prudent, car la cuisine est remplie d'objets coupants ou chauds. Pour ne pas te blesser en cuisinant, suis bien nos consignes de sécurité !

- Les essuies de vaisselle, les papiers et les gants isolants pour le four peuvent brûler s'ils sont trop près de la source de chaleur.
- Les grands couteaux, c'est pour les grands ! Tu peux te servir d'un simple couteau de table. Tiens toujours le couteau par son manche, en plaçant le côté coupant vers le bas. Maintiens fermement d'une main le légume ou le fruit, couché sur le côté. Coupe avec l'autre main en faisant attention à tes doigts.
- Si un adulte te permet d'utiliser un couteau ou un autre objet coupant, ne le laisse pas au fond de l'évier plein d'eau... Quelqu'un pourrait se couper en y plongeant la main.
- Tourne les poignées des casseroles et des poêlons vers l'intérieur de la cuisinière.
- Ferme les portes d'armoires et les tiroirs dès que tu as pris ce dont tu avais besoin.
- Si on te permet de mettre un plat dans le four ou de l'en retirer, utilise des gants isolants.
- Quand tu as terminé, éteins le four et tous les appareils que tu as utilisés.

## !!! Les règles d'or du chef

- Commence toujours par te laver les mains. C'est ce que font tous les grands cuisiniers avant de se lancer dans leurs créations !
- Attache tes cheveux s'ils sont longs, et porte un tablier pour ne pas salir tes vêtements.
- Coupe les aliments sur une planche à découper, jamais sur la table.
- Lave toujours les fruits et les légumes avant de les utiliser.
- Tu as terminé? Pense à ranger et nettoyer.

## Jeux Méli mélo du goût

Sur la langue, nous avons des papilles qui envoient des informations sur le goût à notre cerveau. D'autres sens nous aident aussi à reconnaître les aliments : la vue, l'odorat, le toucher et l'ouïe. Quand on goûte un aliment les yeux bandés, on utilise surtout nos papilles pour savoir de quel aliment il s'agit.

### *MATÉRIEL :*

- *FOULARD*
- *FOURCHETTE*
- *ASSIETTE*
- *5 ALIMENTS DIFFÉRENTS*
- *UN VERRE D'EAU*

### Les étapes :

- 1 Demande à un adulte ou à ton grand frère ou ta grande sœur de jouer avec toi.
- 2 Demande-lui de préparer 5 aliments différents découpés en petits morceaux et les placer sur une assiette sans que tu les voies.
- 3 Ensuite, demande-lui de te bander les yeux. Te voilà nommé « goûteur » !
- 4 Ouvre la bouche et essaie de découvrir l'aliment mystère.
- 5 Bois un peu d'eau avant de goûter un nouvel aliment.
- 6 À ton tour, tu peux aussi t'amuser à faire découvrir des aliments à tes amis ou ta famille !

# Recettes gourmandes pour petits chefs

pour 10  
enfants



## LE CAKE DE CHARLOTTE LA CAROTTE

### POUR TA RECETTE IL TE FAUT :

- 200 GR DE FARINE
- 200 GR DE CAROTTES
- 120 GR DE SUCRE
- 120 ML D'HUILE DE COLZA  
OU DE TOURNESOL
- 3 ŒUFS
- 75 GR DE NOIX CASSÉES  
EN PETITS MORCEAUX
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ  
DE CANNELLE
- 1 PINCÉE DE SEL

### LES USTENSILES :

- UNE BALANCE
- UNE RÂPE
- UN BOL OU PETIT PLAT
- UNE FOURCHETTE  
OU UN FOUET
- UN COUTEAU, UNE CUILLÈRE  
À CAFÉ, UNE CUILLÈRE  
À SOUPE
- UN LÈCHE PLAT
- UN MOULE À CAKE AVEC  
LA FORME QUE TU SOUHAITES

## Comment faire ?

MIAM,  
C'EST BON !



- 1 Chauffe le four à thermostat 6 (170°C).
- 2 Mets la farine dans le bol.
- 3 Ajoute le sucre, la cannelle, la pincée de sel.
- 4 Mélange le tout avec le fouet ou la fourchette.
- 5 Ajoute les œufs entiers et l'huile.
- 6 Mélange bien afin que la pâte soit bien lisse, sans grumeaux.
- 7 Épluche et râpe les carottes.
- 8 Ajoute les carottes râpées à la pâte.
- 9 Ajoute les noix dans la pâte (tu peux aussi mettre du zeste de citron ou d'orange).
- 10 Mélange bien toute cette préparation.
- 11 Pour que le gâteau n'attache pas, avec un petit pinceau ou un papier, dépose de l'huile et un peu de farine sur les bords de ton moule à cake.
- 12 Verse la préparation dans le moule à gâteau.
- 13 Dépose le gâteau dans le four et laisse-le cuire pendant 40 min.
- 14 Pour vérifier que le cake est cuit, pique la pointe du couteau au milieu du gâteau. S'il y a de la pâte qui reste accrochée au couteau, c'est qu'il doit cuire encore un peu.
- 15 Lorsque le gâteau est cuit, tu peux le sortir du four.
- 16 Laisse-le refroidir avant de le démouler.



**Une bonne idée :** Tu peux aussi faire des petits cakes, c'est super pratique à emporter à l'école. Dans ce cas, ils ne doivent rester que 15 minutes dans le four à 150°.

Attention : si tu souhaites régaler tes copains, pense à leur demander s'ils ne sont pas allergiques aux noix ou aux œufs... il y en a dans cette recette !



# LE COUSCOUS AUX FRUITS

pour 4  
enfants



## POUR TA RECETTE IL TE FAUT :

- UNE TASSE DE SEMOULE DE BLÉ
- UNE DEMI-TASSE D'EAU
- UNE DEMI-TASSE DE JUS D'ORANGE
- UN FRUIT PAR PERSONNE (POMME, POIRE, BANANE, ORANGE, GRAPPE DE RAISINS, 2 PETITS KIWIS, DES FRAISES...)
- UNE PETITE CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE
- UNE CUILLÈRE À SOUPE DE MIEL LIQUIDE OU DE SIROP D'ÉRABLE

ET SI TU AIMES, DES AMANDES EFFILÉES OU DES RAISINS SECS OU DES NOIX.

## LES USTENSILES :

- UNE PETITE CASSEROLE
- UN PETIT PLAT
- 4 PETITES COUPES
- UNE CUILLÈRE À SOUPE, UNE FOURCHETTE, UN PETIT COUTEAU

## Comment faire ?

- 1 Fais chauffer l'eau et le jus d'orange jusqu'à ébullition dans la petite casserole.
- 2 Mets la semoule dans le plat et verse le liquide chaud.
- 3 Remue avec la fourchette pour séparer les grains de semoule et jusqu'à ce que la semoule ait bien absorbé tout le jus.
- 4 Goûte la semoule après 2-3 minutes, si elle croque encore, rajoute un peu d'eau.
- 5 Coupe les fruits en petits morceaux et mélange-les avec le sirop ou le miel et la cannelle.
- 6 Prépare les coupes : remplis au tiers de semoule et couvre avec la salade de fruits.
- 7 Et si tu en as, saupoudre les coupes avec les amandes et les fruits secs.



Et pour un dessert gourmand, tu peux ajouter une boule de glace vanille ou de la crème anglaise.

# Bon appétit !





Une réalisation d'Infor Santé,  
le service de promotion de la santé  
de la Mutualité chrétienne.

**[www.mc.be/inforsante](http://www.mc.be/inforsante)**

Graphisme : Émerance Cauchie

Illustrations : Gyom

