

En super forme avec  
**Super Banane !**



Une publication des Mutualités Libres

route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles- Belgique

T 02 778 92 11

info@kidoscope.be

—

**www.mloz.be**

> Illustrations : [www.essentiadesign.be](http://www.essentiadesign.be)

> layout@mloz.be

Merci à Tessa Bosmans de l'UZ Leuven pour la relecture de cette brochure.



Coucou,  
je suis **Super Banane !**

Comme tu le sais peut-être, bien manger et bouger régulièrement c'est bon pour ton corps ! Cela t'aide à grandir et à rester en bonne santé ! Tu as entre 6 et 10 ans ? Voyageons ensemble dans la galaxie des planètes fruitées et découvre comment rester en bonne santé... tu verras ce sera super ! Si tu ne comprends pas ou que tu ne sais pas encore bien lire, fais-toi aider par ton papa, ta maman, ton instituteur/trice, tes frères et sœurs,...



### **Comment utiliser ton livret ?**

Tu découvriras 6 super jeux à faire seul ou en groupe selon les activités. Pour chaque jeu, tu trouveras : une petite explication, le nombre de joueur(s) et le matériel dont tu as besoin.

A la fin de ton livre, tu trouveras les solutions aux jeux... à ne consulter uniquement qu'après avoir joué bien sûr, je compte sur toi !



## Chers parents, enseignants, diététiciens...

On ne le répétera jamais assez : manger équilibré et bouger régulièrement sont des éléments essentiels pour une bonne santé.

Pourtant, selon de nombreuses études, les enfants ne consomment pas suffisamment de fruits et de légumes, ils boivent trop peu d'eau, ils ont un régime alimentaire riche en graisses et sucres raffinés et manquent d'exercices physiques.

Parents, enseignants, professionnels de la santé, etc. nous sommes tous impliqués dans la promotion d'une meilleure alimentation et d'un mode de vie plus sain. C'est en unissant nos forces que nous parviendrons à créer, pour les enfants, un environnement dans lequel les habitudes saines sont encouragées.

Pour vous soutenir dans cette démarche santé, les Mutualités Libres vous proposent le petit livret de jeux "Super Banane". Il s'adresse aux enfants âgés de 6 à 10 ans, mais aussi, indirectement, aux enseignants. À l'école, il peut en effet, par exemple, servir de base à des activités dans le cadre des cours d'éveil, de français ou d'activité physique. Vous pourrez l'imprimer directement sur le site [www.kidoscope.be](http://www.kidoscope.be). À la maison, l'enfant peut s'amuser avec ou sans l'aide de ses parents. Un moyen sympa et intéressant de passer du temps en famille ! Ce livret pourra même vous être utile en consultation chez le diététicien. Il présente de manière ludique l'importance d'adopter des habitudes saines pour les enfants.

### Comment utiliser le livret ?

Le livret "Super Banane" comprend 6 jeux. Pour chaque jeu, le nombre de joueurs, le matériel nécessaire et le déroulement de l'activité sont indiqués. Vous trouverez les solutions à la fin du livret ainsi que quelques petits conseils et une série de liens utiles en matière d'alimentation et d'activité physique.



# Une super journée avec Thomas !

**Nombre de joueur :** 1

**Matériel :** 1 bic ou crayon vert + 1 bic ou crayon rouge

Thomas s'est levé trop tard.  
Il n'a pas le temps de prendre  
son petit-déjeuner.



À la récré de 10 h, il s'achète  
une canette de soda.



À midi, après avoir mangé,  
il joue au foot dans la cour  
avec ses copains.



Avant la reprise des cours,  
il se dépêche d'aller aux WC  
sans oublier de se laver  
les mains ensuite.





Observe attentivement les dessins. Ils racontent la journée de notre ami Thomas. Colorie les ronds blancs en vert si tu trouves que ces comportements sont bons pour la santé et en rouge ceux que tu ne trouves pas bons pour la santé.

A 16 h, il rentre à la maison et mange son goûter (une tartine avec des rondelles de banane et un verre de lait).



Il s'installe devant son PC jusqu'à 18 h... ensuite, il pourra regarder son programme TV préféré qui commence à 18 h 15 !



Dans son fauteuil, Thomas regarde son programme TV en mangeant des chips.



Il va ensuite se coucher... Sans oublier de se brosser les dents.



# Les super mots santé !

**Nombre de joueur :** 1

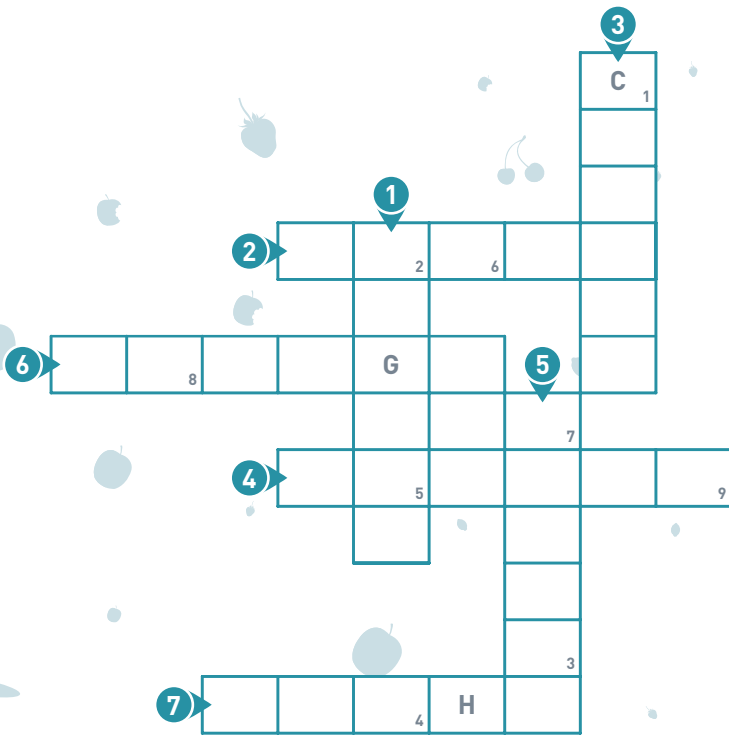
**Matériel :** un crayon + une gomme et des crayons de couleur.



Trouve le nom des fruits et légumes à l'aide des phrases ci-dessous et complète les cases de la grille de la page suivante. Quelques lettres sont déjà écrites pour t'aider dans le jeu. Ensuite, remplis les cases du super mot secret. As-tu trouvé le mot secret ? Alors dessine-le !

- 1 Je donne du goût aux préparations. Je pique aux yeux.
- 2 On peut me croquer ou me couper en quartier... Je suis un excellent 10 h.
- 3 Rave ou en branches, se mange cuit ou cru. Il fait un excellent ingrédient pour la soupe.
- 4 Fruit consommé comme légume. On la retrouve dans la sauce bolognaise.
- 5 Fruit associé au singe.
- 6 Mon nom est aussi ma couleur.
- 7 J'ai la peau très douce et un gros noyau.





C	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Dessine le mot caché !**

# Un super memory santé !

**Nombre de joueur :** à partir de 2 joueurs

**Matériel :** crayons de couleur, paire de ciseaux

Exerce ta mémoire en retrouvant les paires (c'est-à-dire les deux mêmes cartes).

D'abord, colorie les cartes que tu trouves au milieu du livre et fais en sorte de colorier les paires de la même façon. Ensuite, découpe les petites cartes. Après, tu places les cartes faces cachées sur une table en mélangeant bien. Le jeu est alors prêt. Chacun à leur tour, les joueurs retournent 2 cartes. Si tu as trouvé une paire, tu peux rejouer. Si pas, tu passes ton tour. Concentre-toi super bien !

Le jeu est terminé lorsqu'il n'y a plus de cartes sur la table.

Le gagnant est celui qui aura trouvé le plus de paires.



## Chaque carte a son super message santé



### Mouvement

Courir comme jouer te permettent de rester actif ! Bouge au moins une heure par jour !



### Eau

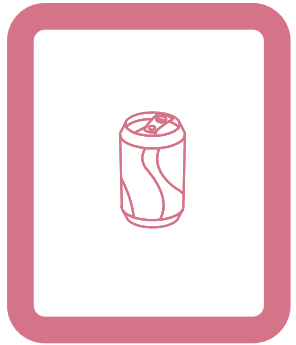
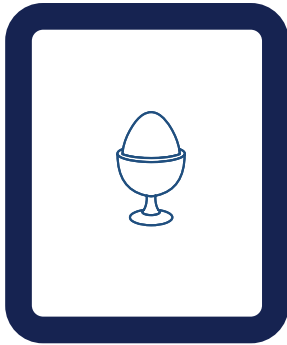
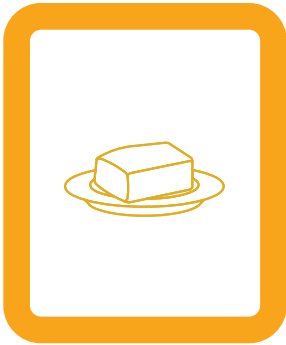
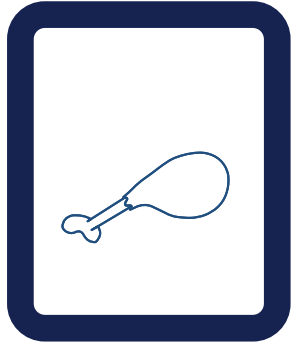
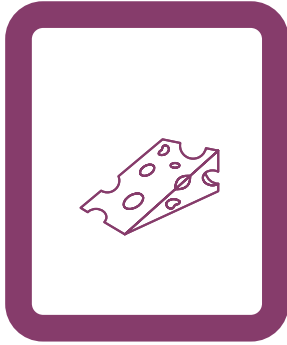
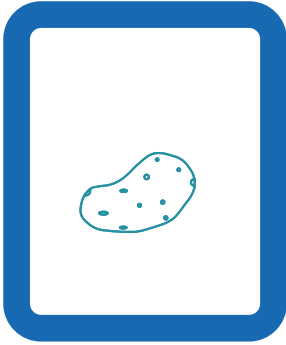
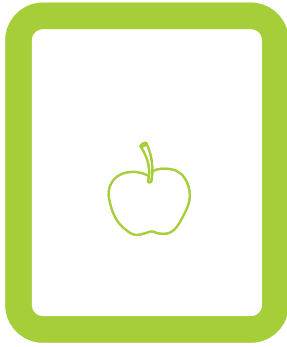
Pour nettoyer ton corps, bois beaucoup d'eau : au moins 1 litre par jour !

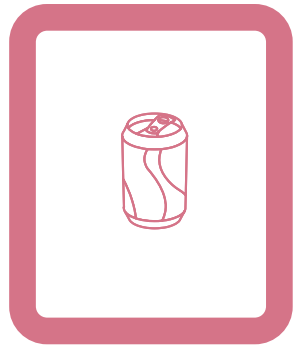
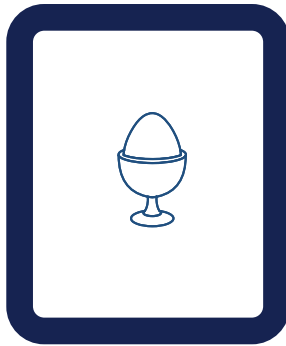
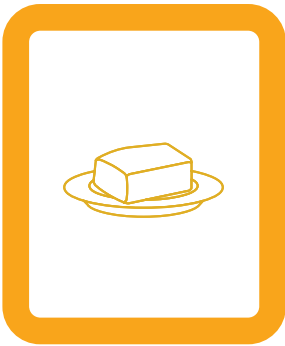
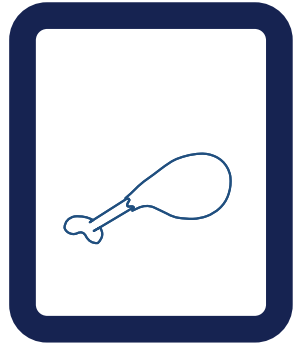
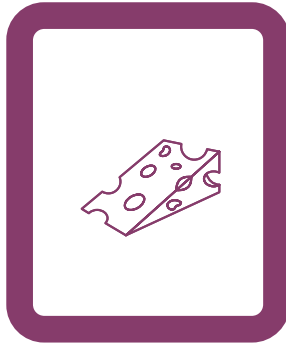
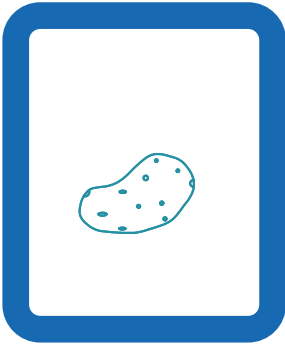
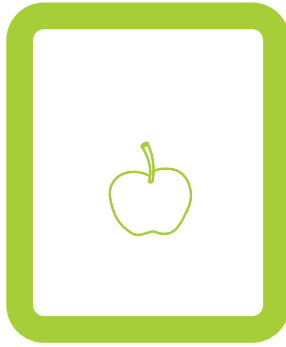


### Féculents

Du pain, du riz, des pâtes, des pommes de terre,... ils font partie de chacun de tes repas !











## Fruits

2 fruits par jour, délicieux comme collation ou dessert vitaminé



## Viandes, poissons, oeufs

Une portion de viande ou de poisson par jour t'apporte des protéines pour bien grandir. Les viandes non préparées sont meilleures pour la santé. Aussi, ne mange pas trop de haché, viande panée, etc.



## Légumes

300 grammes de légumes par jour : dans tes tartines, dans la soupe, en salade ou chaud dans ton assiette.



## Graisses

Les huiles, les margarines et le beurre fournissent des acides gras essentiels... mais à consommer en petite quantité !



## Produits laitiers

Matin, midi et soir, le lait (demi-écrémé ou maigre), le fromage et le yaourt rendent tes os solides !



## Les occasionnels

De temps en temps, une friandise, ça fait plaisir mais n'exagère pas ! Les sodas, le chocolat, les chips,... contiennent beaucoup trop de sucre et de graisse !

# Allez, bouge ! Le super jeu actif

**Nombre de joueur :** 1

**Matériel :** crayons de couleur



Tu sais certainement que pratiquer une activité physique est bon pour ta santé. Que ce soit la marche à pied, le vélo, jouer dehors, monter des escaliers ou faire du sport... l'essentiel est de bouger au moins 1 heure par jour !

Pour t'entraîner, suis notre ami et fais les mêmes mouvements que lui.

Ensuite, dessine le sport que tu préfères sur la page de droite.



15 x



15 x



15 x



**Je dessine mon sport préféré...**

# Un super beau sourire

**Nombre de joueur :** 1

**Matériel :** un crayon et une gomme



Pour avoir de belles dents et éviter les caries, notre amie, Emma, doit faire attention à certaines choses.

Aide-la et relie jusqu'à son sourire les 7 consignes saines pour avoir de super dents.

Je me brosse les dents au moins 2 fois par jour.

Quand je me brosse les dents, je prends mon temps : 3 minutes.

Je brosse uniquement le devant de mes dents pour avoir un beau sourire.

Je mange du chocolat et des biscuits pour mon goûter et ma collation de 10 h.

Je bois beaucoup  
d'eau.

Je me brosse les dents  
sur tous les côtés.

Je me brosse les dents uniquement  
le soir avant de me coucher.

Je bois du soda  
light.

Je mâche bien quand  
je mange.

Je mange aux heures des  
repas et de la collation.

Je vais deux fois par an  
chez le dentiste.



# Prépare des super boissons santé !

Comme tu le sais sans doute, l'eau est la meilleure de toutes les boissons. Tu peux donc en boire autant que tu veux. Le lait est aussi essentiel parce qu'il contient du calcium dont tu as besoin pour grandir. Après l'eau et le lait, il existe d'autres boissons saines comme les jus de fruits sans sucre ajouté.

Tu trouveras ci-dessous deux super recettes de boissons rafraîchissantes que tu peux préparer toi-même. Surprends tes parents ou tes copains avec ces délicieux cocktails santé !



## Le cocktail de fruits avec des bulles !

### Ingrédients :

2 fruits au choix (pomme, poire, pêche, kiwi, raisin, melon...)  
300 ml de jus de raisin  
100 ml de jus de pomme  
600 ml d'eau pétillante.  
Des glaçons

Pour  
1 litre

### Préparation :

Lave, épluche et coupe les fruits en petits morceaux.  
Mélange le jus de raisin avec le jus de pomme.  
Prends quelques beaux grands verres à cocktail et mets-y quelques morceaux de fruits et quelques glaçons dans chaque verre.  
Remplis les verres à moitié avec le jus et l'autre moitié avec l'eau pétillante.  
Sers avec une paille et une cuillère.

## La limonade pommes-raisins

Pour  
1 litre

### Ingrédients :

2 pommes  
300 g de raisins (blanc ou noir)  
600 ml d'eau plate ou pétillante  
Quelques glaçons

### Préparation :

Lave les pommes et retires-en les trognons.

Ensuite, coupe-les en gros morceaux.

Lave les raisins.

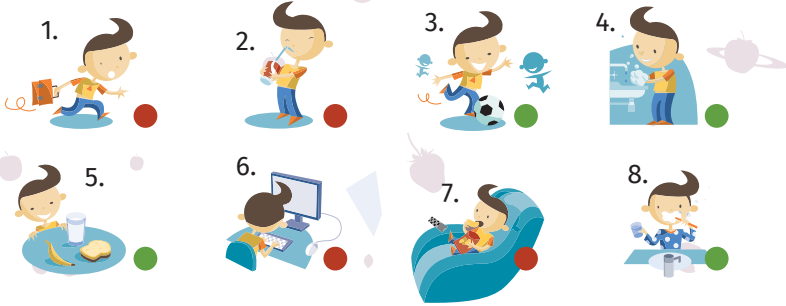
Presse les pommes et les raisins à l'aide d'une centrifugeuse. Si tu n'as pas de centrifugeuse, tu peux aussi mixer les fruits et filtrer ensuite le jus avec un fin tamis.

Mélange l'eau avec le jus de pommes-raisins. Et ajoute les glaçons.

Sers ce mélange dans des verres givrés.

# Solutions

## Une super journée avec Thomas



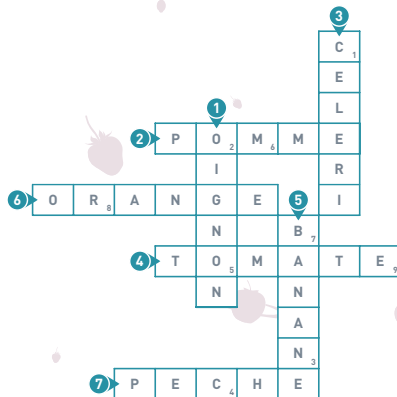
1. Prends ton temps pour manger ton petit-déjeuner. Avec un estomac bien rempli, tu seras plus en forme à l'école et tu pourras mieux te concentrer.
2. Sais-tu qu'une cannette de soda contient à elle seule l'équivalent de 7 morceaux de sucre ? C'est énorme ! C'est mauvais pour la santé et pour les dents. Alors choisis plutôt de l'eau, un berlingot de lait ou de jus de fruits sans sucre ajouté.
3. C'est chouette de se dépenser, de bouger régulièrement... jouer au foot par exemple. Une heure de mouvement par jour t'aidera à rester super en forme !
4. Super ! Tu sais que se laver les mains est très important et permet d'éliminer les bactéries et microbes. Lave-toi donc régulièrement les mains et surtout après

être passé aux toilettes et avant de manger !

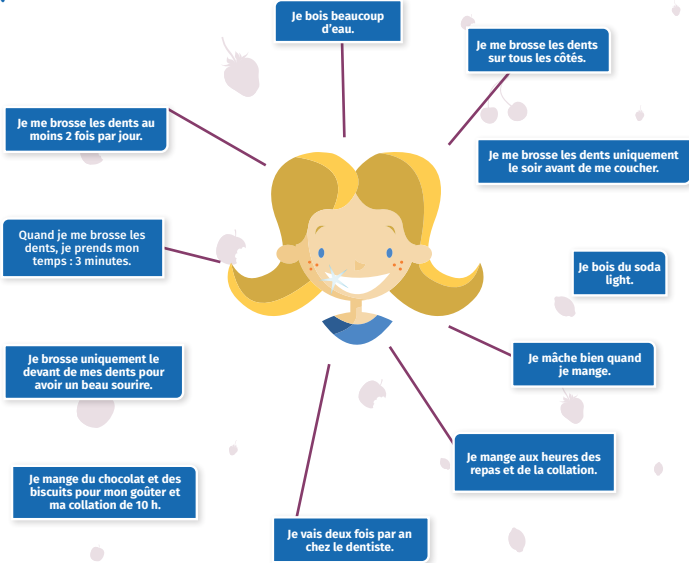
5. Super ! Un goûter équilibré t'aide à tenir le coup jusqu'au soir !
- 6.+7. L'ordinateur peut être une occupation comme une autre, mais rester assis devant l'écran pendant 2 heures et poursuivre par la TV n'est pas un comportement très "sain". Car pendant tout ce temps, Thomas ne bouge pas. Alors que l'on sait que c'est important de bouger une heure par jour. Ajoute cela au paquet de chips... voilà une addition pas très positive pour la santé.
8. Bon réflexe ! Un brossage des dents (de 3 minutes) le soir comme le matin est essentiel pour garder une bouche saine et sans carie.

## Les super mots santé

C 1 O 2 N 3 C 4 O 5 M 6 B 7 R 8 E 9



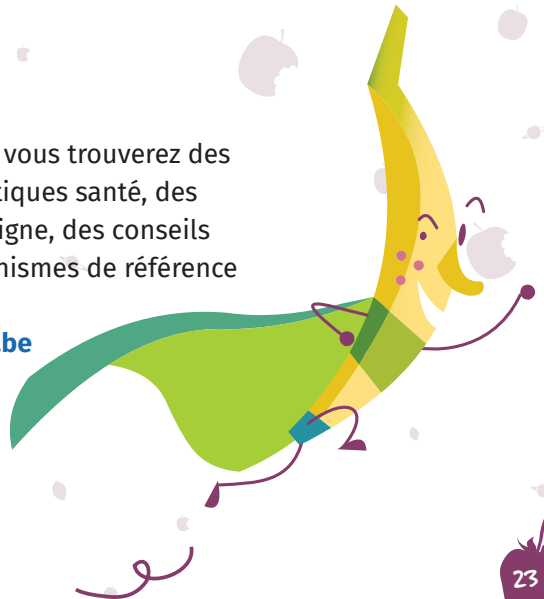
## Un super beau sourire



## Plus d'infos ?

Sur le site des Mutualités Libres, vous trouverez des publications sur diverses thématiques santé, des outils didactiques, des tests en ligne, des conseils santé, les coordonnées des organismes de référence en matière de santé, etc.

[www.mloz.be](http://www.mloz.be) et [www.kidoscope.be](http://www.kidoscope.be)



Des **brochures** et des  
**guides** pour vous aider  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

Les Mutualités Libres regroupent :

part&namut  
Mutualité Libre

helan  
Mutualité libre

freie  
Krankenkasse