

# FAIS LE PLEIN D'ENERGIE

Bien manger, bien bouger pour les enfants de 6 à 8 ans

Printemps/Été



## À l'intérieur :

- **Mot caché amusant**
- **Complète la bande dessinée**

De bonnes choses  
que TU peux  
préparer!

**Boisson  
fouettée d'été**



# Camping amusant avec les amis!

Jouez dehors toute la journée, puis allez à l'intérieur pour dormir (ou à l'extérieur si les parents vous le permettent). Tu peux :



**1. Te rafraîchir!**  
Cours, saute ou sautille par-dessus un arrosoir.

**2. Faire des brochettes de fruits et de fromage.**  
Demande à un adulte de t'aider.



**3. Préparer le camp.**  
Utilise une vraie tente ou une tente-jouet ou accroche un drap par-dessus deux chaises ou sur une corde à linge.

**4. Avoir peur avant de vous coucher.**

Va faire une ballade le soir avec un parent. De retour à la maison, chante des chansons comme autour du feu de camp ou raconte des histoires épeurantes.



## Demande à l'aubergine.

**Cher M. Aubergine,**  
Je m'inquiète de mon père. Il ne mange pas assez de légumes et de fruits. Qu'est-ce que je peux faire?

Éric L'inquiet

Tu as besoin d'un conseil? M. Aubergine peut te répondre.



**Cher Éric L'inquiet,**

La chose la plus simple est de le laisser te voir manger des légumes et des fruits et peut-être qu'il voudra t'imiter. Il faut essayer souvent, jusqu'à 10 fois ou plus parfois.

Ton ami, M. A.

**P.-S. Essaie ce mot caché appétissant!**



b	l	e	u	e	t	a	e	h	c	e	p	o	c
r	m	x	r	c	o	n	c	o	m	b	r	e	h
o	i	g	n	a	m	e	f	h	w	z	u	g	o
c	r	h	u	b	a	r	b	e	u	a	n	p	u
o	l	e	u	e	t	f	r	a	i	s	e	a	c
l	d	j	r	u	e	l	f	u	o	h	c	s	h
i	c	a	n	t	a	l	o	u	p	e	k	q	i
c	a	r	o	t	t	e	c	e	r	i	s	e	n
h	a	r	i	c	o	t	s	v	e	r	t	s	o
b	j	e	n	i	g	r	e	b	u	a	n	z	i
p	o	i	v	r	o	n	r	o	u	g	e	a	s
t	o	c	i	r	b	a	e	b	u	s	x	p	q



# Amuse-toi en essayant quelque chose de différent!

Trouve et encerle...

1. Ton activité physique, ton sport ou ton jeu préféré.
2. Ton aliment ou ton activité préféré aux repas.
3. Quelque chose de nouveau que tu voudrais essayer.

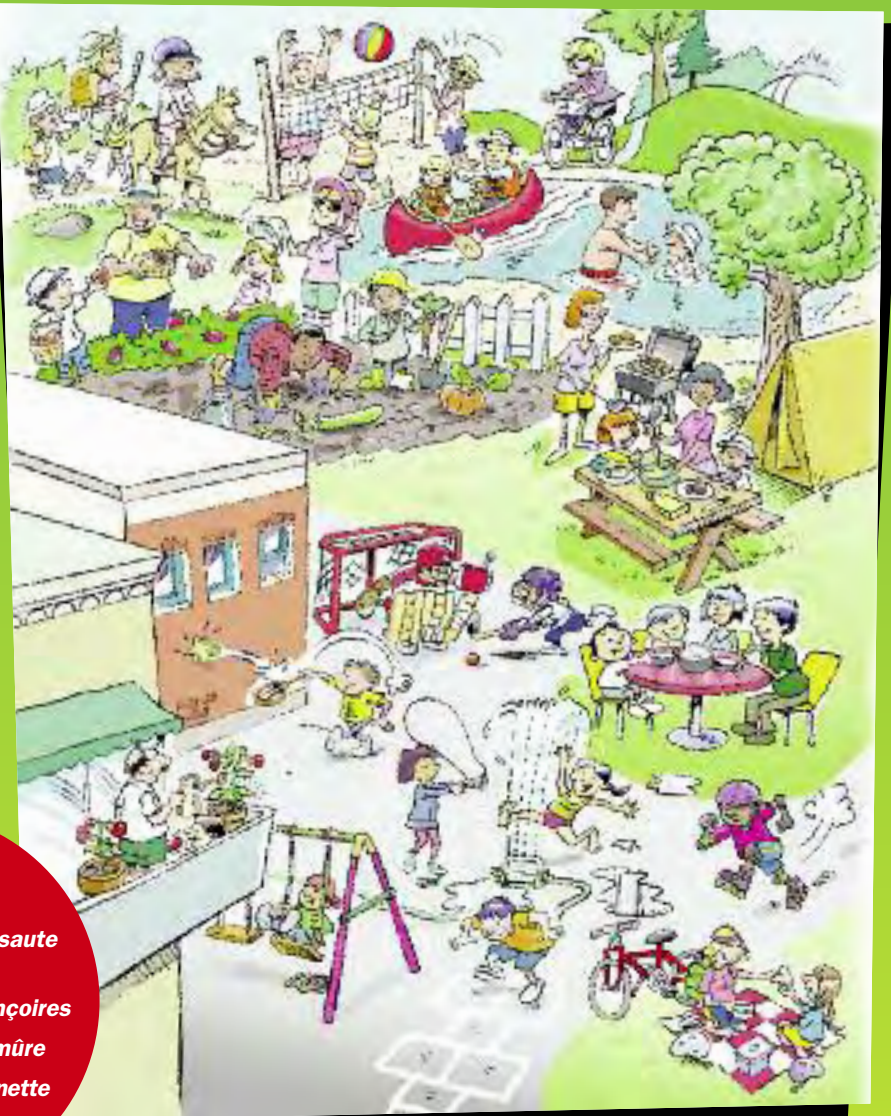
**Demande à ta mère ou à ton père de faire la même chose.**

Je vois quelqu'un qui saute à la corde

Un parc avec des balançoires

Une grosse tomate mûre

Un vélo avec une sonnette



## L'aventure extraordinaire de Julie

j'étais très lente et je suis très rapide



Tu décides du déroulement de l'histoire. D'abord, lis seulement les mots en mauve et encerle un choix pour chaque groupe. Puis, lis toute l'histoire à voix haute en utilisant les mots encerclés.

# Recette

## Boisson fouettée d'été



Essaie différentes combinaisons de tes fruits préférés.

1 tasse 250 mL

1/2 tasse 125 mL

1 c. à table 15 mL

Jus d'orange concentré surgelé

1 tasse 250 mL

4 cubes de glace

Avec l'aide d'un adulte, mélange bien tout ensemble.

Donne deux portions.

Tu as réussi!

Groupes alimentaires

Légumes et fruits

Lait et substituts

Légumes et fruits

Lait et substituts

Coupons amusants! Remplis-les, coupe-les et donne-les à ta mère et ton père.

### Coupon Repas-relaxation

Pour : \_\_\_\_\_ une personne occupée  
(indique ta mère ou ton père)

De : ton petit monstre \_\_\_\_\_  
(écris ton nom)

Bon pour un « rendez-vous relaxant » avec ton enfant préféré – MOI. Choisis n'importe quelle activité physique. Je vais me joindre à toi ET t'aiderai à préparer un goûter sain à apporter pour nous.

### Coupon Essayez quelque chose de neuf

Pour : \_\_\_\_\_ qui aime l'aventure  
(indique ta mère ou ton père)

De : \_\_\_\_\_ qui aime l'action  
(écris ton nom)

Essayons quelque chose de nouveau! Tu choisis. Nous pourrions faire une randonnée, du canoë, visiter une ferme où l'on cueille soi-même les aliments, planter des légumes, essayer une nouvelle recette ou apprendre un nouveau sport.

## Les parents, montrez l'exemple...

Vous êtes le modèle le plus important pour votre enfant. Lorsque les enfants voient leurs parents manger de nouveaux aliments, porter le bon équipement (p. ex. des casques de vélo) et être actifs, ils veulent faire la même chose.



Vous n'avez pas beaucoup de temps? Laissez faire la télévision et l'ordinateur et passez plus de temps en famille. Ensemble, vous pouvez cuisiner, manger et rester actifs à l'extérieur.

▲ **POUR PLUS DE DÉTAILS** : Obtenez un exemplaire **GRATUIT** de **Bien manger, bien bouger** : Guide pour des parents et éducateurs d'enfants de 6 à 8 ans à [www.Ontario.ca/SaineAlimentation](http://www.Ontario.ca/SaineAlimentation).

Consultez gratuitement un ou une diététiste professionnel(le)! Appelez Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2**.

Financé par le Gouvernement de l'Ontario dans le cadre du Plan d'action de l'Ontario en faveur d'une saine alimentation et d'une vie active.

