

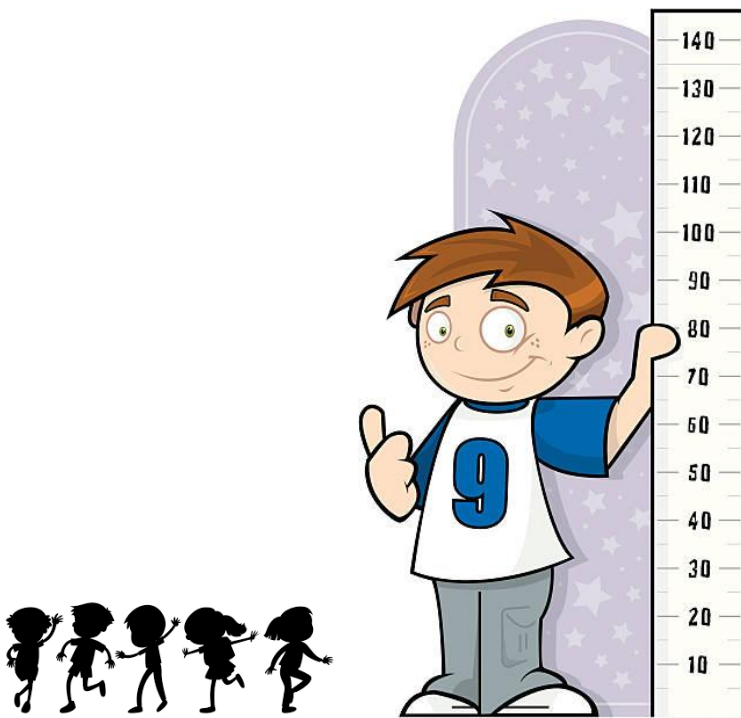
Madame, Monsieur,

La classe de votre enfant va bientôt s'engager dans un projet d'éducation à la nutrition pour la santé intitulé « Manger mieux – Bouger plus » en accord avec les priorités du programme DoKamo du ministère de la Santé et avec les programmes scolaires. Prendre conscience de l'importance d'une alimentation variée et de l'exercice physique, comprendre que l'eau est la seule boisson recommandée, limiter le grignotage, respecter les autres tant dans leur aspect physique que dans leur culture, apprendre quelques règles d'hygiène, tels sont les principaux objectifs de ce projet.

Pour mener à bien ce projet, L'enseignant/e aura besoin de votre collaboration :

- Sur le plan matériel parce que votre enfant devra apporter à l'école des petites choses comme par exemple, sa brosse à dents ;
- Pour appuyer les messages d'éducation à la nutrition qu'il aura appris à l'école.

En vous remerciant par avance de votre aide et restant à l'écoute de vos questions et suggestions, nous vous prions de recevoir, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.



Situations où l'on ne bouge pas



Situations où l'on bouge



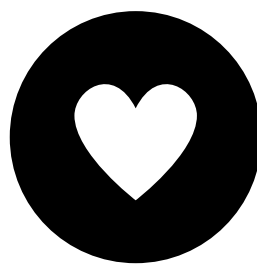
Situations où l'on ne bouge pas



Situations où l'on bouge



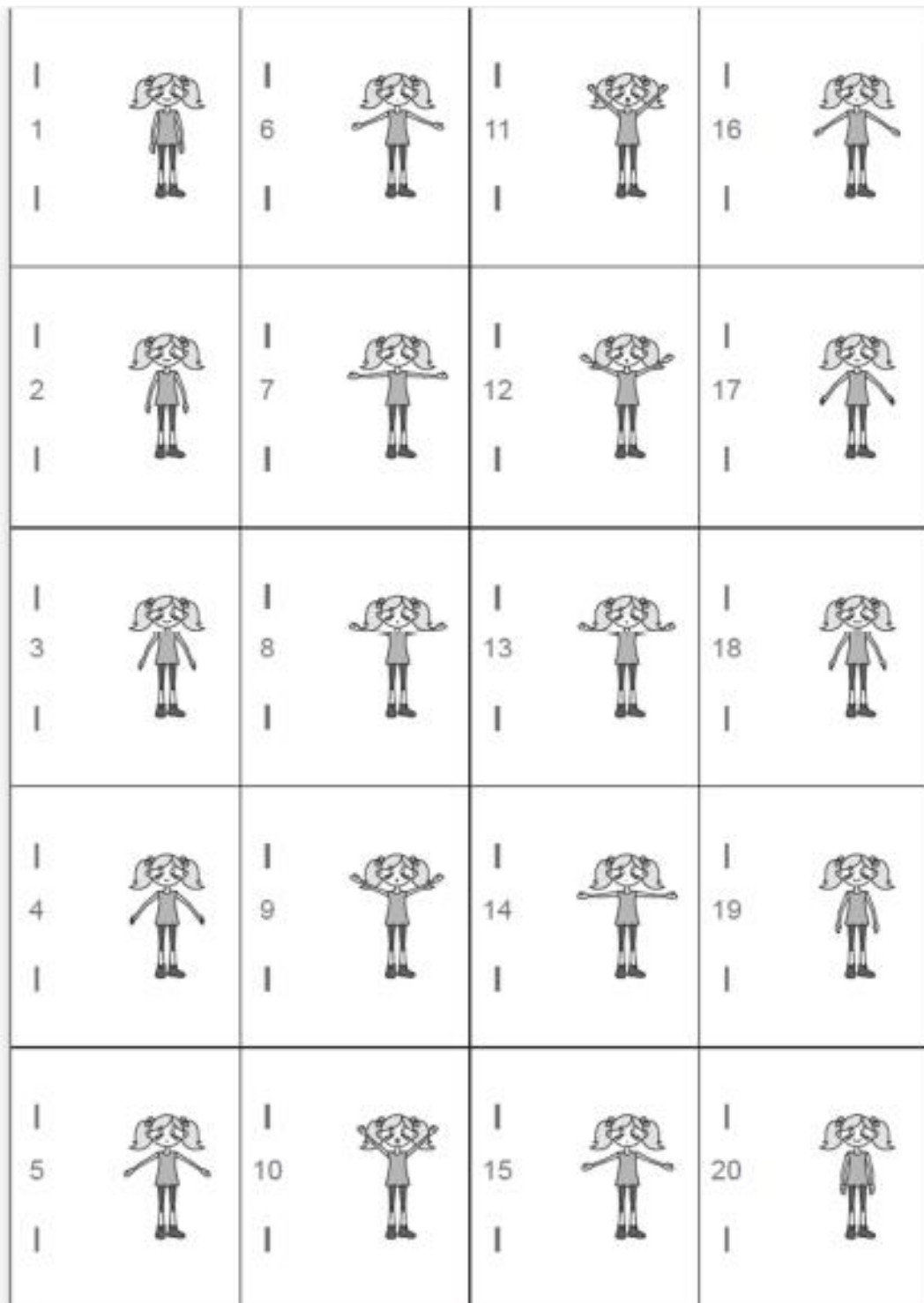
Transpiration



Accélération cœur



Essoufflement



Le folioscope est un livret de dessins qui, feuilleté rapidement, procure un effet d'animation. C'est l'ancêtre du cinéma et de la vidéo. Crée ton propre folioscope en découpant et reliant les feuillets en petit carnet. Découvre ton mini film en feuilletant rapidement ton folioscope.

Entoure l'image de l'enfant qui a le plus chaud et qui transpire le plus



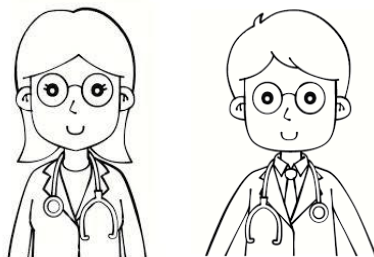


Grandir

Qui contrôle que tu grandis bien, que tu es en bonne santé ?



Ma famille :



Mon médecin :







L'infirmière scolaire :



Mon prénom :



## Document 1 : Repères nutritionnels

<p>Aliments protecteurs (Légumes, fruits)</p> <p>Et surtout, je bois de l'eau !</p> <p>C'est la seule boisson indispensable à la vie</p> 	<p>Aliment constructeurs (Viandes, poissons, œufs et produits laitiers...)</p>  <p>L'assiette équilibrée : 3 parts égales dans UNE assiette</p>	<p>Aliments énergétiques (Féculeux, tubercules, légumes secs...)</p> <p>Pour un repas équilibré, je rajoute un fruit ou un produit laitier pour le dessert.</p>  
--	---	---



Document 2 : Les repères nutritionnels sur une journée

# JE FAIS 3 REPAS PAR JOUR (OU 4)

LE PETIT DÉJEUNER

C'est mon repas indispensable pour bien démarrer la journée !

LE DÉJEUNER

Trois couleurs dans mon assiette et je termine mon repas par un fruit ou un produit laitier.

LE GOÛTER

Le goûter est indispensable aux enfants en pleine croissance en attendant le dîner.


LE DÎNER


J'évite les aliments gras et riches en protéines pour pouvoir passer une bonne nuit.




Pour tous renseignements :  
Tél : 25.07.72  
preventionsurcharge@ass.nc  
f mangieuxbougeplus  
www.mangieuxbougeplus.nc










**PETIT DÉJEUNER**







**DÉJEUNER**







**DÎNER**







**3 REPAS PAR JOUR**



































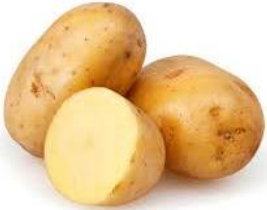

**BOUGER**





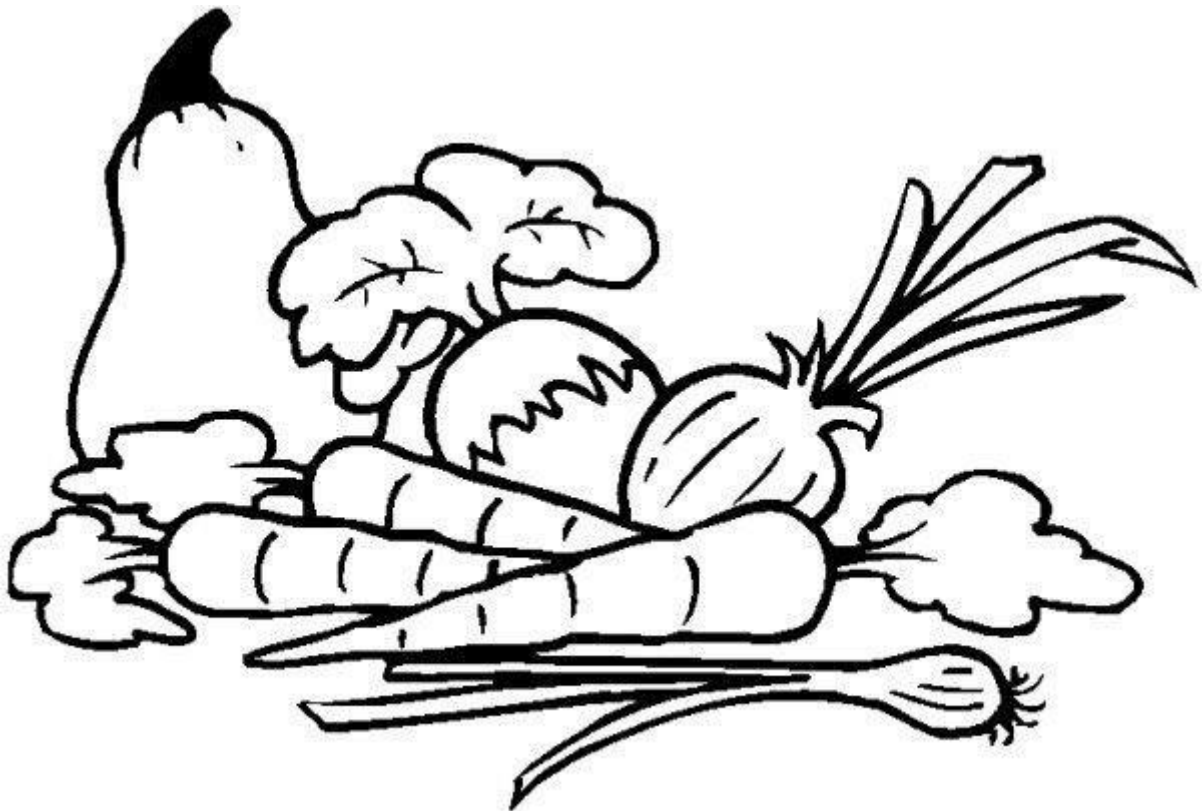
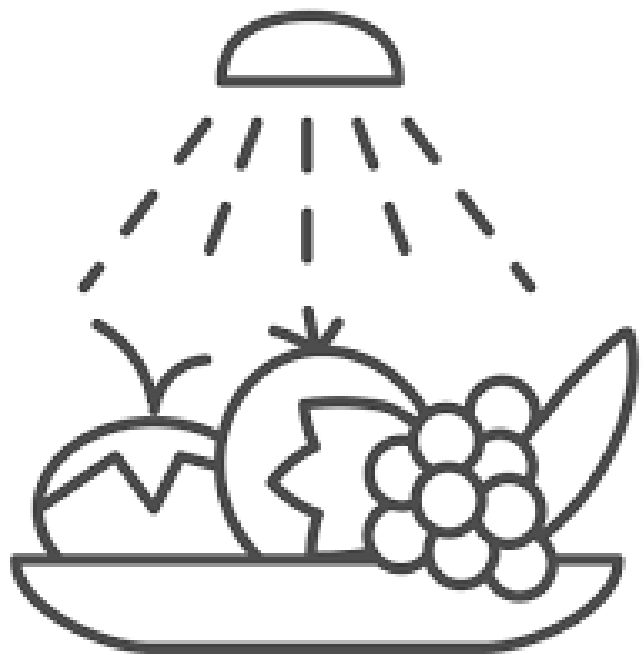
### Document 3 : Etiquettes de fruits et légumes

<p>Mangue</p> 	<p>Carambole</p> 	<p>Banane</p> 	<p>Courgette</p> 
<p>Letchis</p> 	<p>Fruit à pain</p> 	<p>Mandarine</p> 	<p>Navet</p> 
<p>Vanille</p> 	<p>Ananas</p> 	<p>Orange</p> 	<p>Oignon</p> 
<p>Pomme kanak</p> 	<p>Papaye</p> 	<p>Chou kanak</p> 	<p>Patate douce</p> 
<p>Pomme liane</p> 	<p>Pomme-Cannelle</p> 	<p>Citrouille</p> 	<p>Taro</p> 





















<p>Citron</p> 	<p>Goyave</p> 	<p>Igname</p> 	<p>Tomate</p> 
<p>Noix de coco</p> 	<p>Pitaya</p> 	<p>Manioc</p> 	<p>Poivron</p> 
<p>Corossol</p> 	<p>Pamplemousse</p> 	<p>Pommes de Terre</p> 	<p>Haricot</p> 

Rincer les fruits et légumes avant de les consommer

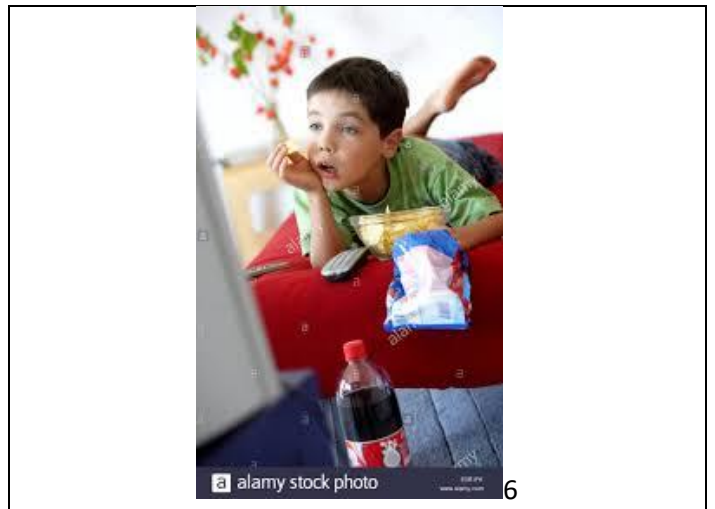




**Document 4 : Exemples d'étiquettes des aliments gras / pas gras**

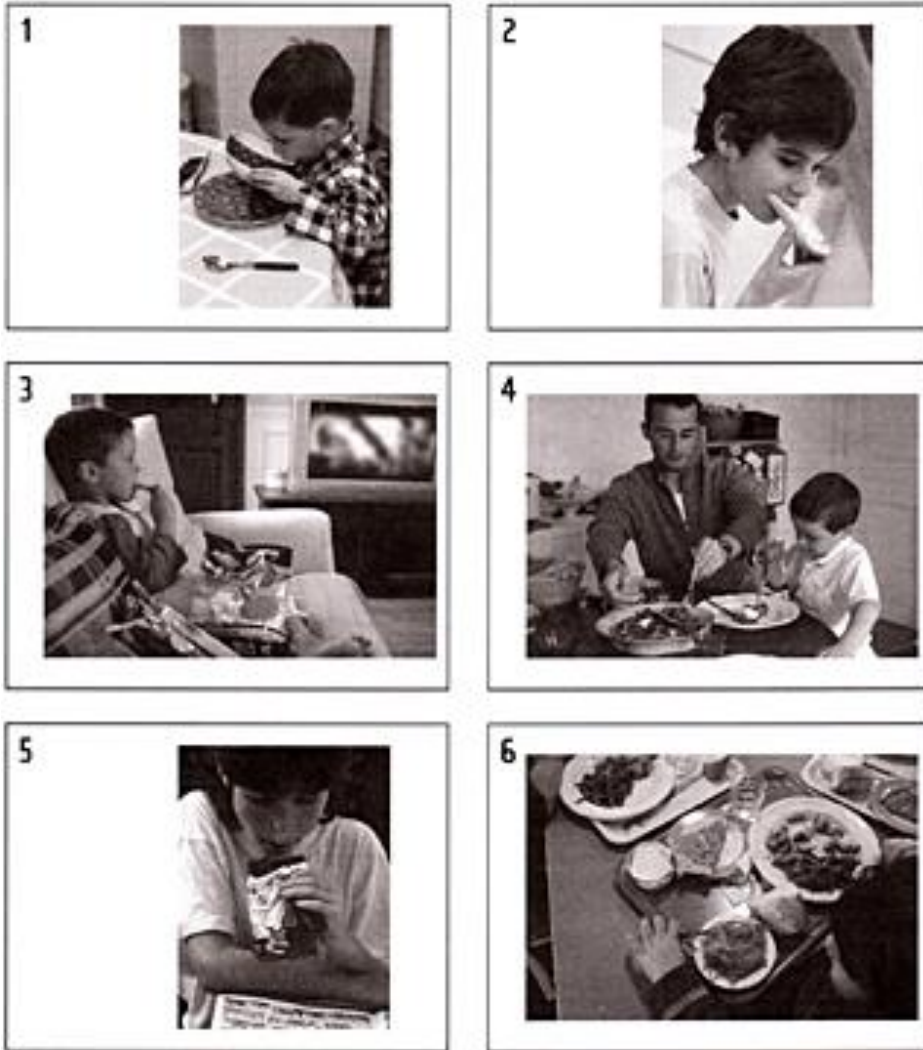
<p>Avocat</p> 	<p>Chocolat</p> 	<p>Navet</p> 	<p>Courgette</p> 
<p>Beurre</p> 	<p>Eau</p> 	<p>Amande</p> 	<p>Pomme</p> 
<p>Biscotte</p> 	<p>Fromage</p> 	<p>Noix de macadamia</p> 	<p>Riz</p> 
<p>Carotte</p> 	<p>Huile</p> 	<p>Pain</p> 	<p>Viennoiserie</p> 
<p>Chips</p> 	<p>Margarine</p> 	<p>Pâtes</p> 	<p>Saucisson</p> 

## Document 5 : Jeu des intrus



Le petit-déjeuner	Le déjeuner	Le goûter	Le dîner	Le grignotage
-------------------	-------------	-----------	----------	---------------

### Jeu des intrus



Le petit déjeuner	Le déjeuner	Le goûter	Le dîner	Le grignotage
-------------------	-------------	-----------	----------	---------------

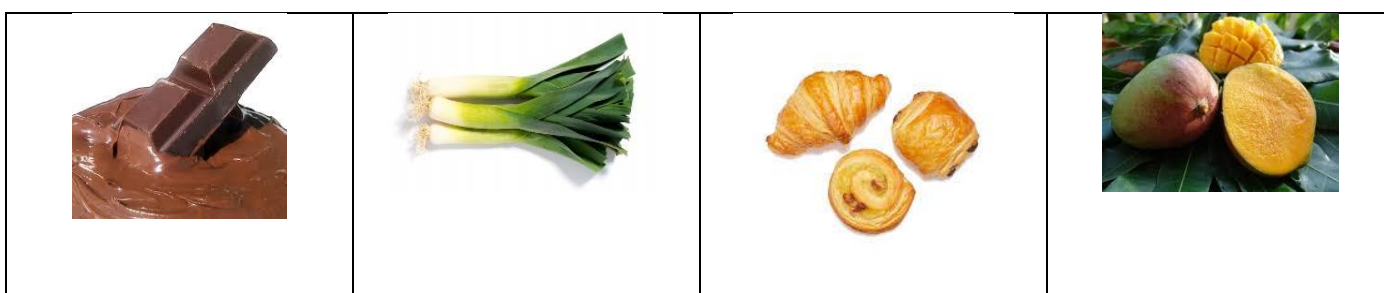
*(Photo LMP)*



# Activité : Connaissance des aliments

1) Dessine un rond sous les fruits et un carré sous les légumes

2) Entoure les aliments gras



3) Barre les images qui ne correspondent pas à des repas.



4) Nomme chacun des repas dans l'ordre chronologique.