

Nom : _____

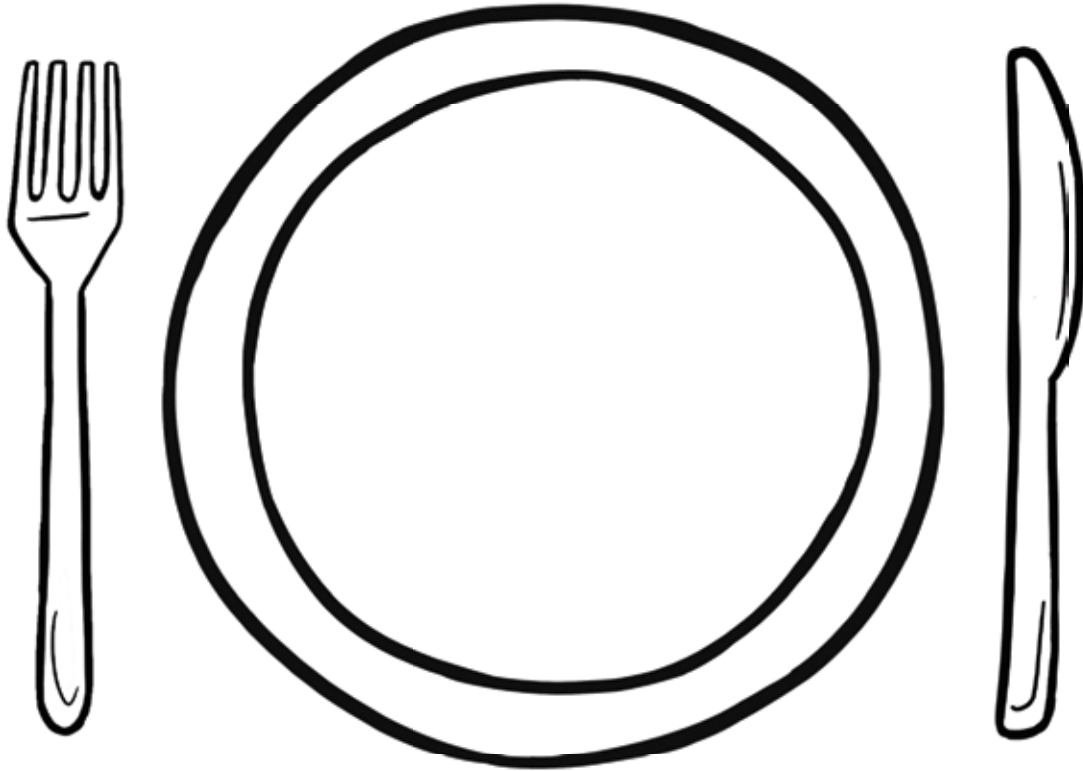
AU-DELÀ DES ÉTOILES



Livret d'activités

Des repas sains

À l'époque des gardiens, notre peuple consommait beaucoup d'aliments bons pour la santé.
Peux-tu dessiner un repas qui te semble sain ?



Quels choix dois-tu faire pour rester en bonne santé ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Ce soir, demande aux membres de ta famille ce qu'est une vie saine d'après eux.

Demain, tu exposeras à toute la classe ce que tu as appris.

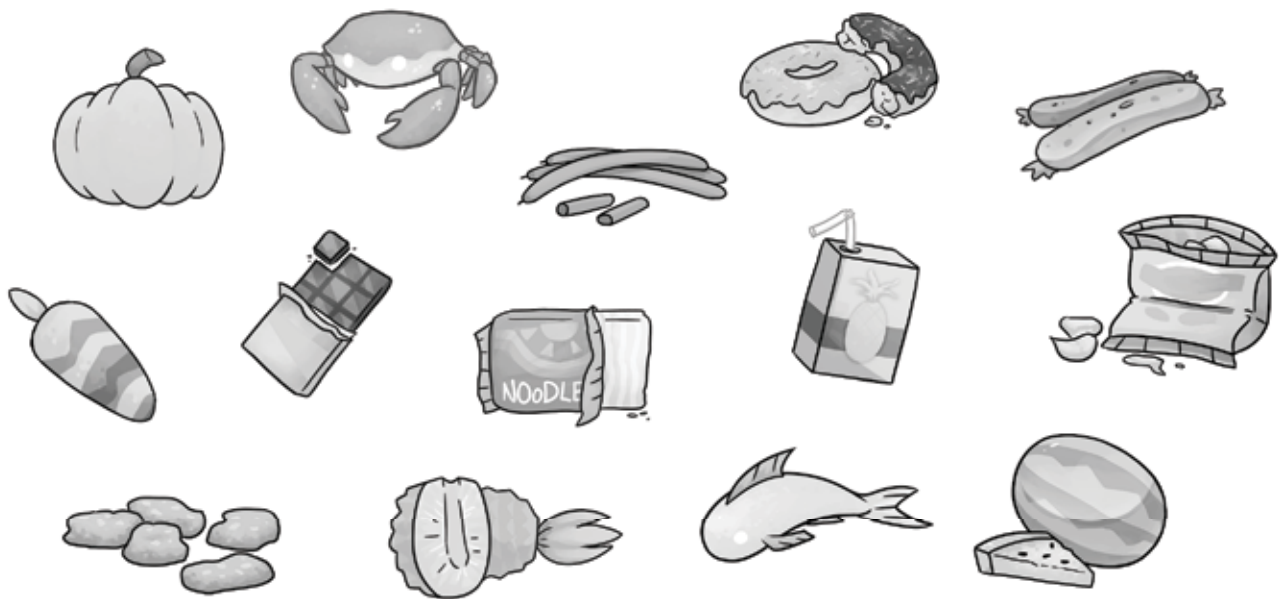
Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Aliments à privilégier et aliments à limiter

Les gardiens nous ont appris que certains aliments sont faits pour être mangés tous les jours alors que d'autres ne doivent être consommés que de temps en temps. Peux-tu déterminer à quelle catégorie appartient ces aliments ?

Entoure en vert les aliments à privilégier et en rouge ceux à limiter.



T'arrive-t-il de manger des « aliments à limiter » en trop grande quantité ? Indique-les ci-dessous !

Voyons maintenant si tu peux citer d'autres aliments qui pourraient les remplacer.

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

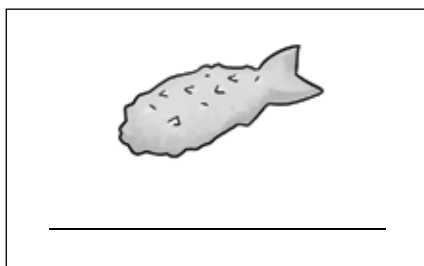
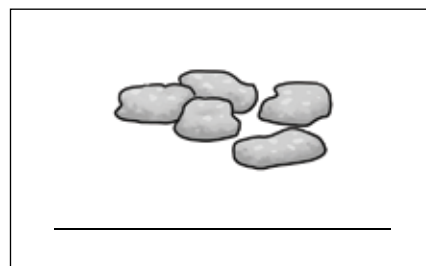
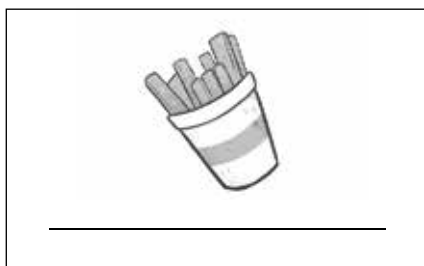
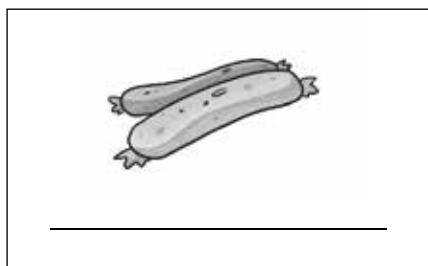
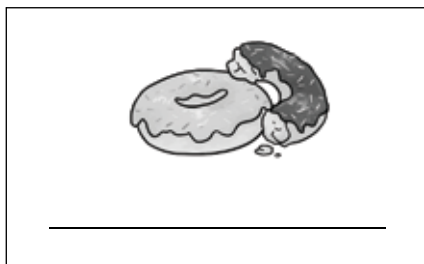
Avec ta famille, essaye de classer les aliments que tu as chez toi en deux catégories : les aliments à privilégier et les aliments à limiter.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Pourquoi certains aliments sont-ils à limiter ?

Certains aliments que nous mangeons peuvent nous rendre malades si nous les consommons en trop grande quantité. D'après toi, qu'est-ce qui peut nous rendre malades dans ces aliments ?



Consommer trop de sel est mauvais pour le _____ .

Manger trop de sucre peut entraîner de l'obésité, du _____ et _____ .

Manger trop de graisse augmente les risques de diabète, de _____ cardiaque et de cancer.

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Cherche des aliments qui contiennent beaucoup de sel, de sucre ou de graisse.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Pourquoi certains aliments sont-ils à privilégier ?

Les gardiens connaissaient beaucoup de choses sur les nutriments qui nous permettent de rester en bonne santé. Peux-tu indiquer dans le tableau ci-dessous leurs secrets sur les nutriments ?

| NUTRIMENTS | À QUOI SERVENT-ILS ? | DANS QUELS ALIMENTS LES TROUVE-T-ON ? |
|-----------------------|----------------------|---------------------------------------|
| Protéines | | |
| Vitamines et minéraux | | |
| Calcium | | |
| Glucides | | |

Qu'est-ce qu'un nutriment ? _____

Pourquoi avons-nous besoin des nutriments ? _____

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Avec l'aide de ta famille, essaye de trouver chez toi des aliments qui t'apporteront des nutriments bons pour la santé, comme ceux que consommaient les gardiens.

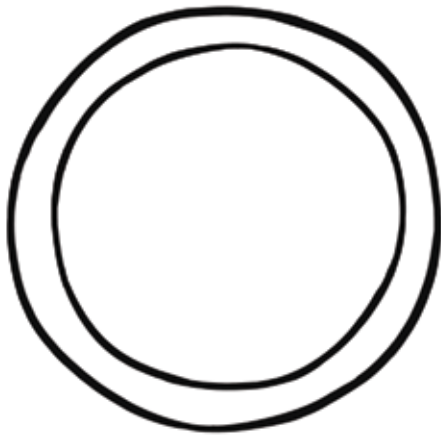
Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

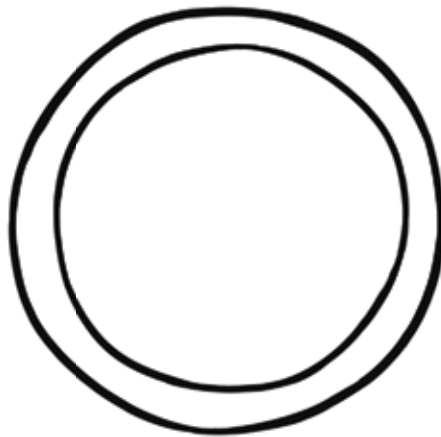
Des repas équilibrés

Pour rester en bonne santé, les gardiens consommaient des aliments appartenant à chacun des trois groupes. Peux-tu dessiner des repas équilibrés pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner ?

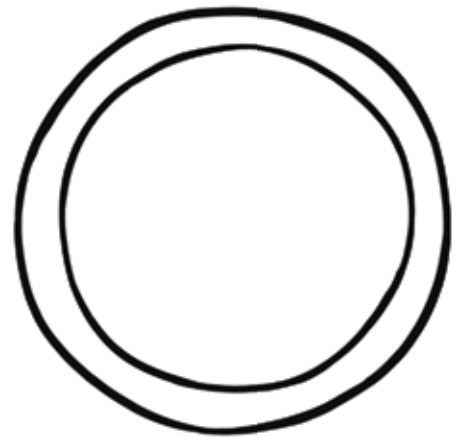
PETIT-DÉJEUNER



DÉJEUNER



DÎNER



Quand peut-on dire qu'un repas est équilibré ?

Comment s'appellent les trois groupes d'aliments ?

Quel type d'aliment doit-on manger en moins grande quantité ?

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Essaye de prendre un repas équilibré avec ta famille cette semaine.

N'oublie pas d'en parler avec tes amis !

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Ananas des aliments et de la santé

Connais-tu la signification du guide alimentaire des gardiens ? Complète les phrases et indique le bon chiffre dans les cercles, sur l'ananas. N'oublie pas de colorier l'image !

1. Manger des fruits et légumes _____ au lieu d'aliments riches en sel, en sucre et en graisse.

2. Manger des aliments et des en-cas appartenant à tous les _____ d'aliments.

3. _____ ses propres aliments.

4. Rester _____ pour conserver un corps vigoureux.

5. S'assurer que les _____ sont allaités pendant au moins six mois.

6. Boire de l'eau _____ .

7. Éviter de _____ et de boire de l'alcool.



QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Montre l'ananas des aliments et de la santé à un membre de ta famille et demande-lui si il ou elle sait ce que signifie chacune des parties.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Les aliments locaux

Manger des aliments frais et locaux est un excellent moyen de rester en bonne santé, comme les gardiens. Dessine des aliments locaux que tu connais et indique où on les trouve !



Quels légumes locaux sont bons pour toi ?

Quels nutriments sont présents dans les fruits locaux ?

Où trouve-t-on les aliments locaux ?

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

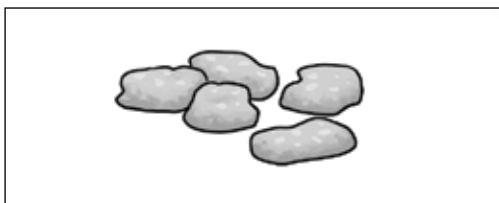
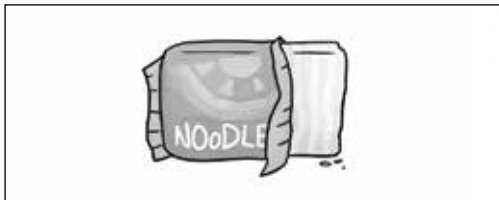
Combien d'aliments locaux sont présents chez toi ? Demande à tes parents d'où ils viennent.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Manger des aliments locaux

Les habitants de l'île de Rarama essayent de manger plus sainement. Peux-tu dessiner des aliments locaux qui pourraient remplacer les aliments industriels ci-dessous ?



Pourquoi est-il utile pour toi et ta communauté de manger des aliments locaux ?

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Explique à ta famille pourquoi manger des aliments locaux est bon pour la santé.

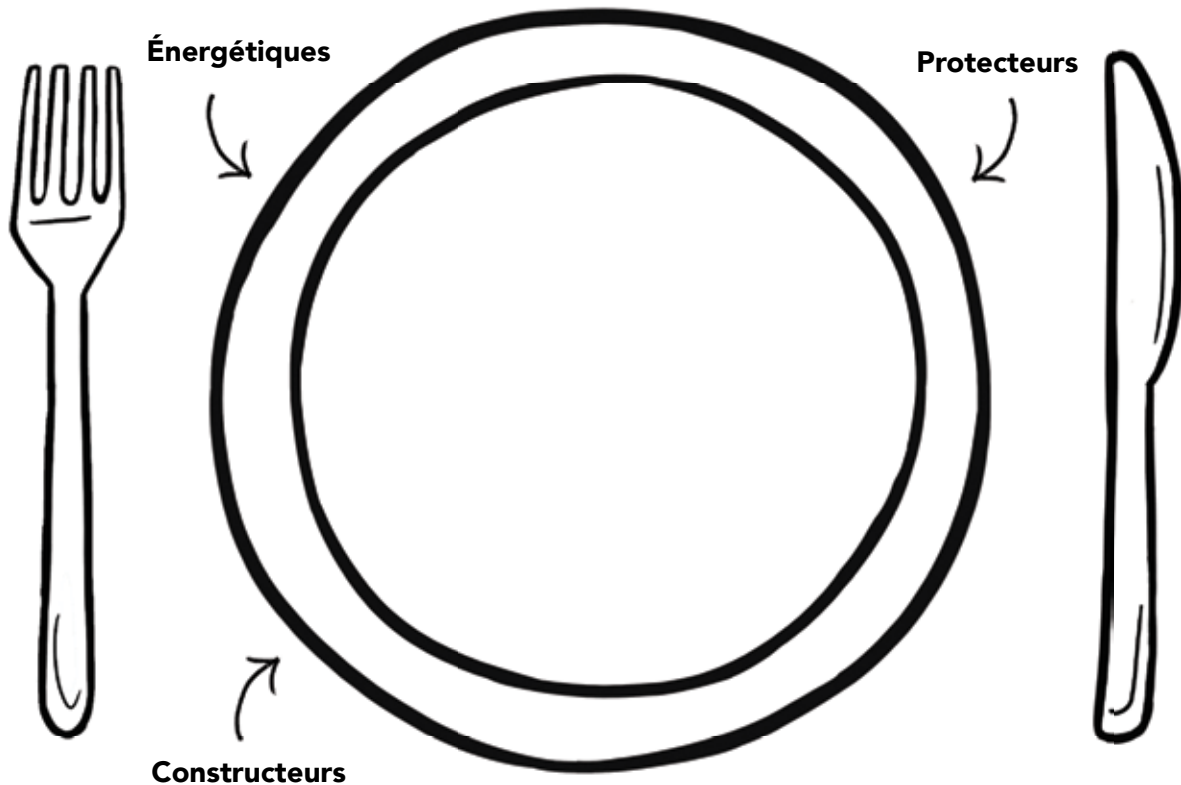
Essaye de manger un nouvel aliment local pendant la semaine.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Une assiette équilibrée

Tu dois aider les habitants de l'île de Rarama à manger la bonne quantité de nourriture. Peux-tu imaginer un repas équilibré contenant des aliments issus de tous les groupes ?



Les aliments protecteurs nous fournissent des _____ et des minéraux pour protéger nos organes.

Les aliments énergétiques nous fournissent l' _____ nécessaire pour travailler et jouer.

Les aliments constructeurs nous fournissent les _____ qui permettent à nos muscles de se développer.

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !




Ce soir, pendant le dîner, classe les aliments que tu as dans ton assiette dans les trois groupes d'aliments. Ton repas est-il équilibré ?

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Planifier ses repas

Peux-tu aider les habitants de l'île de Rarama à rester en bonne santé ? Dans le calendrier ci-dessous, inscris des repas équilibrés que tu pourrais déguster pendant ton séjour ici !

| | LUN | MAR | MER | JEU | VEN |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
|  | | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Lequel de ces repas pourrais-tu proposer chez toi ? Et si vous le prépariez en famille ?

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Où trouver de la nourriture ?

Sur l'île de Loloma, on trouve de la nourriture dans beaucoup d'endroits. Indique différents types d'aliments que tu pourrais trouver dans chacun des endroits ci-dessous.

À la rivière

Au supermarché

Dans l'océan

À la boulangerie

Au potager

À la boucherie

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Cette semaine, indique dans un journal d'où viennent les aliments que tu consommes et quelle quantité tu jettes.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Cultiver son potager

Les gardiens nous ont appris que cultiver son propre potager permettait de rester en bonne santé. Dans le potager ci-dessous, dessine certains aliments que tu pourrais cultiver chez toi.



Pourquoi est-il utile pour toi et ta communauté de cultiver vos propres aliments ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Cultives-tu des plantes à la maison ?

Lesquelles pourriez-vous cultiver ?

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Modes de préparation sains

Il existe de nombreuses manières de cuire la nourriture. Décris ci-dessous quelques méthodes saines que les habitants de l'île de Loloma peuvent utiliser pour préparer les légumes.



FAIRE SAUTER



CUIRE À LA VAPEUR



CUIRE AU FOUR TRADITIONNEL



BLANCHIR



CUIRE À L'EAU BOUILLANTE

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Trouve la recette de ton aliment/plat préféré
et apporte-la en classe demain.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Nouvelles recettes

Tu peux aider les habitants de l'île de Loloma en leur transmettant des recettes de plats sains. Demande une nouvelle recette à un camarade de classe et écris-la ci-dessous !

Recette : _____

Ingrédients :

Préparation :

Ustensiles :

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Demande à ta famille si vous pouvez préparer cette nouvelle recette pendant la semaine.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Maladies transmises par l'eau

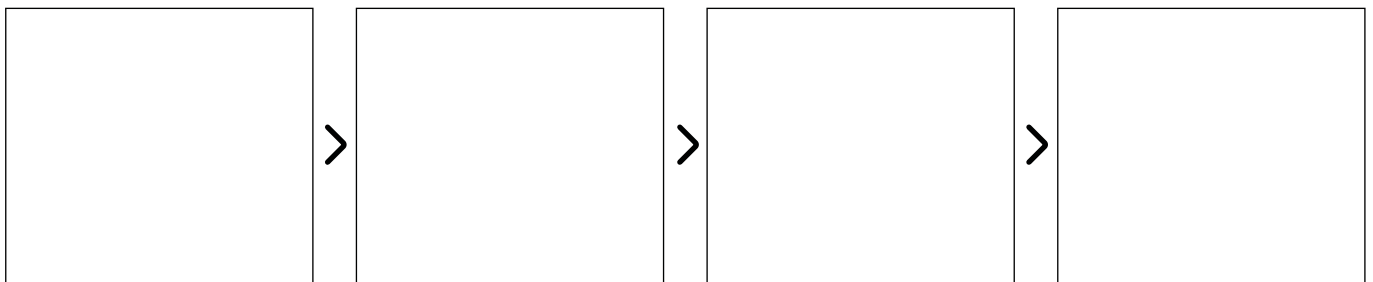
Sur l'île de Totoka, beaucoup d'habitants sont malades parce qu'ils ont bu de l'eau sale.
 Pour les aider à en savoir plus, remplis le rapport ci-dessous sur une maladie transmise par l'eau.

Comment s'appelle cette maladie ? _____

De quoi s'agit-il : _____

Quels sont les symptômes de la maladie ? _____

Comment la maladie se propage-t-elle ? (dessine les étapes de propagation)



Lorsqu'une personne est malade, ses selles contiennent des microbes de la maladie.

Si le système d'assainissement n'est pas adéquat, les selles peuvent souiller les sources d'eau

Si l'eau utilisée par les habitants n'est pas traitée, elle va contenir des bactéries.

Si une personne boit cette eau, elle tombe malade.

Comment peut-on prévenir la maladie ? _____

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

L'eau que tu bois à la maison est-elle propre ?

Comment le sais-tu ?

Explique à ta famille ce que vous pouvez faire pour que l'eau soit propre.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Boire de l'eau potable

Comme les habitants de l'île de Totoka, il est important que tu boives beaucoup d'eau. Les activités ci-dessous te permettront de déterminer ton niveau de connaissances concernant l'eau propre.

Choisis une source d'eau et entoure-la.



Comment peux-tu obtenir de l'eau de cette source ?

Comment peux-tu t'assurer que l'eau est potable ?

Sur cette image, indique pourquoi l'eau est utile pour notre corps.

2. _____

1. _____



3. _____

4. _____

5. _____

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Essaye de noter combien de verres d'eau par jour tu bois. Comment pourrais-tu boire plus d'eau ?

Bouger

Les habitants de l'île de Totoka ont besoin de bouger. Ils pourraient pratiquer de nombreuses activités physiques. Quelles sont tes activités préférées pour rester en forme ?
Dessine-les ci-dessous !

ACTIVITÉ D'INTÉRIEUR

ACTIVITÉ D'EXTÉRIEUR

Cite trois autres activités d'intérieur :

Cite trois autres activités d'extérieur :

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

À la maison, demande à tes amis et à ta famille quelles sont leurs activités préférées pour rester en forme.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Activités pour rester en forme

Et si tu faisais 30 minutes d'exercice physique avec un membre de ta famille cette semaine ?
Relie les images représentant les activités physiques à leur nom.



DANSE | SAUT | RUGBY | JARDINAGE | COURSE | SAUT À LA CORDE

MARCHE | ÉTIREMENTS | NATATION | CYCLISME | NAVIGATION | VOLLEY



Connais-tu d'autres activités qui permettent de rester en forme ? Indique-les ci-dessous.

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

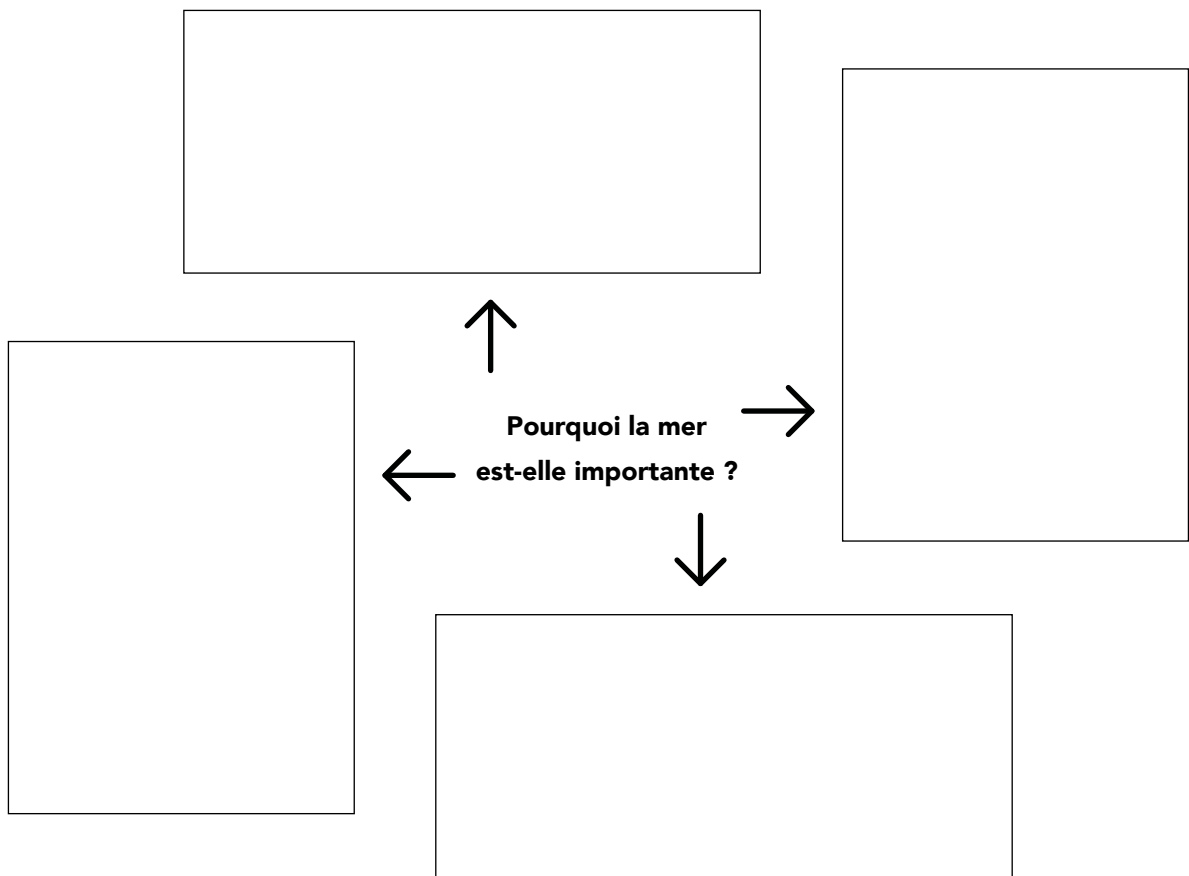
Et si tu faisais 30 minutes d'exercice physique
avec un membre de ta famille cette
semaine ? Tu peux même essayer l'une
des activités ci-dessus !

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Prendre soin de la mer

Les gardiens pensaient que la mer était un endroit extraordinaire. Dessine les raisons pour lesquelles la mer est importante, selon toi, et explique comment nous pouvons la protéger.



De quelle façon peut-on participer à la protection de l'océan ?

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

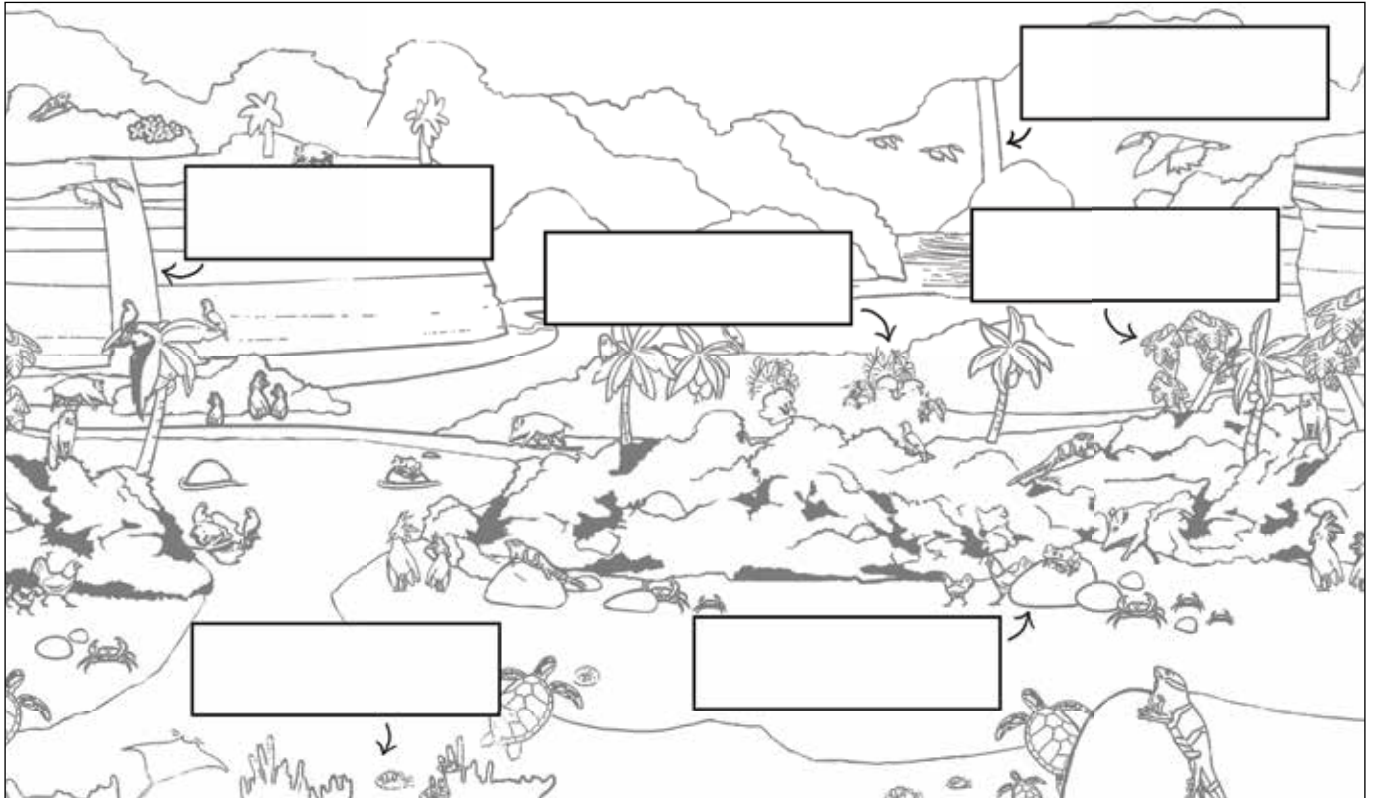
Demande aux membres de ta famille de te raconter leurs plus beaux souvenirs de l'océan. Raconte-leur ce que tu as appris sur les façons dont on peut le protéger !

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Des habitats utiles

L'île magique des gardiens nous montre à quel point il est important de prendre soin de l'environnement. Colorie l'image et indique comment la terre et la mer nous aident.



Je promets de prendre soin de l'environnement en...

1. _____
2. _____
3. _____

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Avec ta famille, discute de certaines actions qui pourraient être envisagées pour prendre soin de l'environnement.

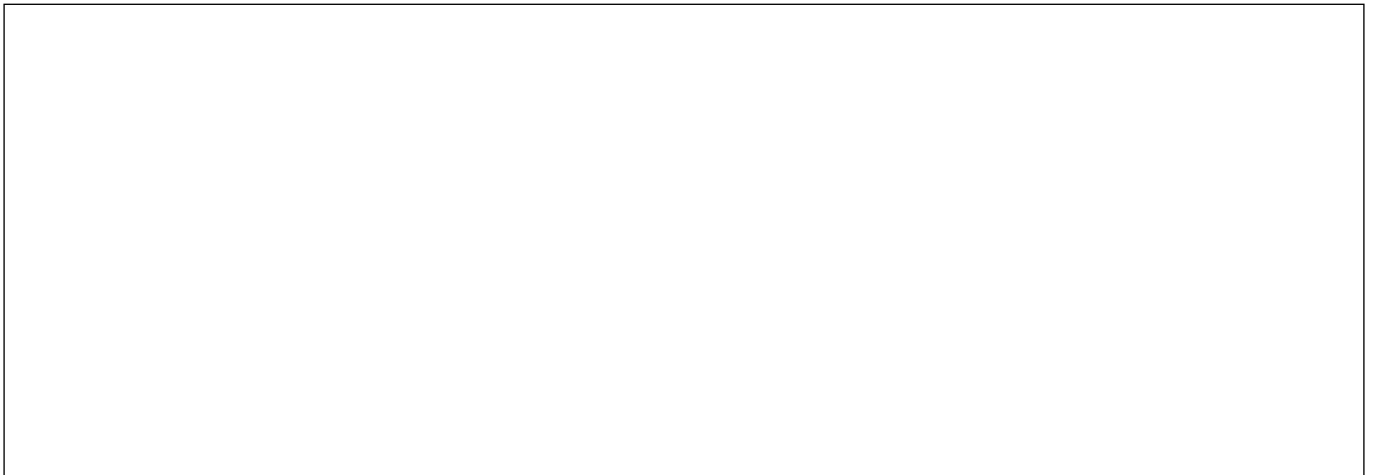
Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

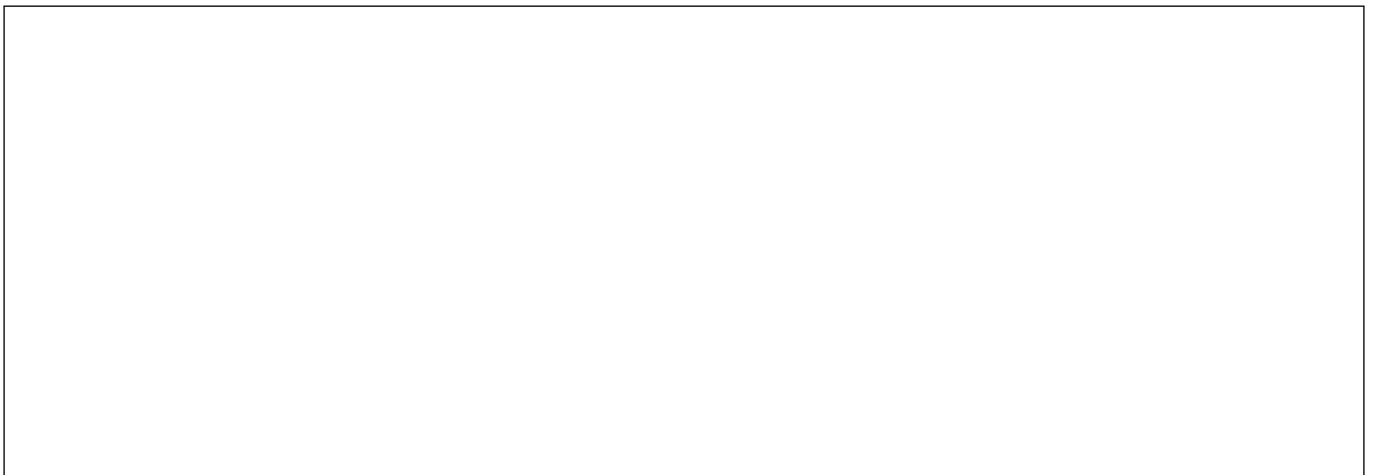
Notre monde en mutation

Depuis l'époque des gardiens, le climat a évolué. Dessine ce à quoi ressemblera le monde si nous ne faisons rien et si nous agissons.

Un environnement dégradé



Un environnement en bon état



QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Demande à une personne âgée de ton entourage comment a évolué l'environnement.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Agir

Comme les gardiens, nous pouvons prendre soin du monde qui nous entoure.
Dessine les actions qui nuiraient à l'environnement ou qui seraient bonnes pour celui-ci,
et légende les dessins.

Actions qui peuvent nuire à l'environnement

Actions qui peuvent être bonnes pour l'environnement

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Avec ta famille, réfléchis à ce que tu
pourrais faire chez toi pour prendre soin
de l'environnement.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Repas à limiter et repas à privilégier pour une bonne santé

Au cours de ton périple, tu as découvert de nombreux secrets des gardiens. Utilise ce que tu as appris pour dessiner ci-dessous des repas à limiter et des repas à privilégier pour une bonne santé.

| REPAS À LIMITER POUR UNE BONNE SANTÉ | | |
|--------------------------------------|----------|-------|
| PETIT-DÉJEUNER | DÉJEUNER | DÎNER |

| REPAS À PRIVILÉGIER POUR UNE BONNE SANTÉ | | |
|--|----------|-------|
| PETIT-DÉJEUNER | DÉJEUNER | DÎNER |

QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Avec ta famille, discute de changements alimentaires qu'il serait possible de faire chez toi pour améliorer la santé de toute la famille. Peux-tu faire au moins un changement cette semaine ?

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Mener une vie saine

**Au cours de tes aventures, tu as appris beaucoup de choses sur les modes de vie sains.
Dessine une affiche reprenant tout ce que tu as appris grâce aux gardiens !**



QU'AS-TU MANGÉ HIER ?

Petit-déjeuner : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Ce soir, montre ton affiche à ta famille et discutez ensemble de ce que vous pourriez faire pour mener une vie plus saine.

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :