



DÉFI NUTRI

C'EST LE MOMENT
DE DÉCOUVRIR SI TOI
AUSSI TU AS LE SENS
DE L'ÉQUILIBRE !



BIEN MANGER ET BIEN BOUGER



Pour être **en pleine forme** et **bien grandir**, c'est important de manger un peu de tout mais aussi de bouger tous les jours.... et ça peut être vraiment amusant !

À ton âge, tu grandis et tu as donc besoin de beaucoup d'**énergie** !

Cette énergie t'est apportée par l'alimentation que tu dépenses ensuite quand tu joues, tu cours ou tu pratiques ton sport préféré. Il est quand même fort ce corps...

Parole de Doodingues !

Connais-tu les différentes familles d'aliments ?



1 Dans **les boissons**, sais-tu que celle dont tu ne dois pas te priver est l'eau ! Et tu peux en boire sans attendre d'avoir soif.



2 **Côté fruits et légumes**, c'est **5 par jour** pour leurs vitamines, minéraux et fibres !



3 **Les fruits à coques** : Ce sont les amandes, les noix, les noisettes... C'est super bon, plein de vitamines et ça croque !



5 **Les produits laitiers** : tu en prévois 3 par jour car ils apportent du calcium pour bien grandir ! Un bol de lait, un petit morceau de fromage, 2 petits-suisseuses ou un yaourt : c'est cool d'avoir le choix !



6 **La viande, le poisson et les œufs** t'apportent des protéines pour faire marcher tes muscles et ton corps ! Le poisson, c'est 2 fois par semaine.



7 **L'huile, le beurre et la crème fraîche font partie des matières grasses**. Tu as besoin d'en manger tous les jours, mais en petites quantités ! Ça fond, c'est drôlement marrant !



4 **Les féculents** : C'est le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre, les légumes secs (lentilles, pois chiches...). Invite-les à **chaque repas** pour faire le plein d'énergie !

Comme un jeu de 7 familles !



Et les bonbons, les glaces et les pâtisseries dans tout ça... ?

Ce sont des produits sucrés (attention aux caries !). C'est plus amusant de les partager aux anniversaires ou en famille... **et de ne pas en abuser !**

LE SAIS-TU ?

L'activité physique rend ton cœur, tes os et tes muscles bien plus forts. On te conseille de bouger au moins 1 heure par jour. Aller à l'école à pieds, monter des marches, ranger ta chambre, danser devant la glace, jouer dans la cour de récré... : **tout s'additionne !**

Les Doodingues t'ont préparé des jeux pour bien manger et bien te dépenser !

1 QUIZZ !

Quelle est la seule boisson qu'il est important de boire tous les jours ?

- Le jus de fruits
- L'eau
- Le chocolat chaud

Lequel de ces aliments n'est pas un féculent ?

- Le pain
- Le riz
- La carotte

Combien de temps au total dois-tu bouger chaque jour pour être en forme ?

- 5 minutes
- 1 heure
- 4 heures

Pourquoi est-il important pour toi de bouger tous les jours ?

- Pour bien grandir
- Pour devenir une star
- Pour gagner la coupe du monde de foot

2 Relie la catégorie d'aliments avec le nombre de portions par jour

Fruits et légumes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> De temps en temps
Féculents	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 1 à 2 fois par jour
Viande, poisson, œufs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 5 portions par jour
Produits laitiers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Autant que tu veux
Eau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> À tous les repas, selon ton appétit
Produits sucrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 3 par jour



Défi Nutri !

Demande à tes parents de te citer tous les légumes secs qu'ils connaissent. Une fois que la liste est terminée, vous pouvez en choisir un à cuisiner ensemble au prochain repas ! hum, bon appétit...

Si tu as terminé cette page, colorie chaque famille d'aliments !





DÉGUSTER POUR BIEN MANGER !

LES 5 SENS

Lorsque tu manges, tes 5 sens s'éveillent.

Ta **bouche**, tes **yeux**, ton **nez**, tes **mains** et tes **oreilles** sont sollicités.

Ils t'aident à apprécier et à découvrir de nouveaux aliments !

Les Doodingues t'emmènent à la découverte du goût !

Est-ce que tu connais tes 5 sens ?



La goût : Dans ta bouche, tu peux reconnaître différentes saveurs comme l'acide (quand ça pique !), le salé, l'amer et le sucré.



La vue : Grâce à tes yeux, tu peux voir les belles couleurs des aliments. N'hésite pas à les varier dans ton assiette.



Le toucher : Tu peux sentir grâce à la peau de tes mains si l'aliment est froid, chaud, mou, dur...



L'ouïe : Crac crac... glou... glou... Quand tu manges une pomme ou un morceau de pain, tu peux entendre des drôles de bruits.



L'odorat : ton nez, te permet de sentir l'odeur de la nourriture. Le fromage, la vanille, la banane ou encore le poisson ont des odeurs très différentes.



Miam Doodingues !

Pour donner du goût à ton assiette, tu n'es pas obligé de rajouter du sucre, du sel ou du beurre. Il existe plein d'**épices** et d'**herbes** riches en saveurs : la **vanille** et la **cannelle** dans les gâteaux ! Le **basilic** et la **ciboulette** dans les pâtes.



Le goût, c'est quelque chose qui change quand tu grandis. Pour apprendre à aimer de nouvelles choses, c'est important de les goûter. **Parole de Doodingues !**

C'est pour ça que tes parents aiment bien que tu manges de tout. Si tu n'aimes pas les épinards, peut-être que tu les aimeras plus tard, en essayant de nouvelles façons de les cuisiner. Demande à tes parents d'ajouter quelques feuilles dans une quiche, dans la béchamel de lasagnes de poisson... **Laisse-toi surprendre !**



LE
SAIS
-TU ?



Les Doodingues t'ont préparé des jeux et activités pour découvrir les différents saveurs !

Une recette
Miam
Doodingues

Ingrédients

- 2 pommes Golden
- 1 poire
- 1 prune
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 gousse de vanille

Compote de fruits et miel de fleurs

Les Doodingues te proposent une super recette à réaliser avec tes parents, pour te régaler en découvrant de nouvelles saveurs !
Enfile ton tablier et en cuisine !

Préparation avec tes parents

- Lave, épluche puis coupe tous les fruits en petits morceaux.
- Mets dans une casserole les fruits avec le miel et la gousse de vanille.
- Laisse cuire le mélange à petit feu pendant environ 30 minutes.
- Tu peux ensuite mixer la compote et la laisser refroidir avant de te régaler !



N'hésite pas à essayer cette recette avec d'autres fruits en remplaçant la poire et la prune par une banane, trois abricots ou encore une poignée de fraises.

Alors, que dis-tu de cette compote ? Plutôt sucrée, acide, croquante, onctueuse... ?
Et si tu la faisais goûter à tes amis Doodingues !?

1 Quel est le goût de ces aliments ? Redessine-les dans la bonne case !

SALÉ

ACIDE

SUCRÉ

AMER



Fraise



Pizza



Pain



Bonbon



Citron



Endive



Vinaigre



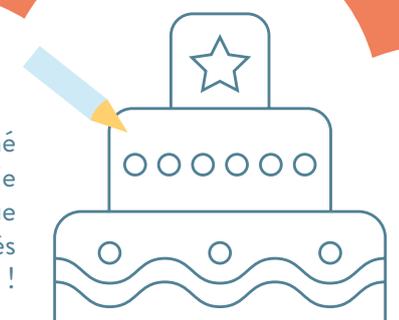
Café

2 Les yeux bandés c'est plus compliqué !



Demande à tes parents de préparer différents aliments que tu connais bien (banane, yaourt, chocolat, carotte...). Ferme les yeux et prends une bouchée. Les reconnais-tu aussi bien sans les voir ? Heureusement, ton nez, tes doigts et même tes oreilles vont pouvoir t'aider dans ta super mission de détective.

Si tu as terminé cette page, colorie ce gâteau sucré que tu as bien mérité après autant d'efforts !



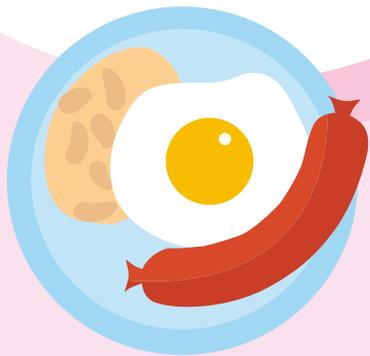


ÇA TE DIT DE CONNAÎTRE LES SECRETS D'UN PETIT-DÉJEUNER ET D'UN GOÛTER ÉQUILIBRÉS ?

Le petit-déjeuner et le goûter sont très importants pour faire **le plein d'énergie** au cours de ta journée ! Prendre un petit déjeuner **équilibré** c'est super facile, il se compose de plusieurs aliments :

- un produit à base de céréales comme des **céréales**, du **pain**,
- du **lait** ou un **yaourt**,
- un **fruit**,
- un verre d'**eau** et le tour est joué !

Si tu aimes la confiture, le miel (et même la pâte à tartiner de temps en temps), c'est le moment de te faire plaisir en tartinant **2 belles tranches de pain !**



LE
SAIS
-TU ?

Le petit-déjeuner

UN REPAS QUI PEUT FAIRE VOYAGER !

Le petit-déjeuner est très différent d'un pays à l'autre ! Si en France on consomme généralement un petit-déjeuner sucré, ce n'est pas le cas partout dans le monde. Direction l'Angleterre, où les gens mangent souvent des saucisses et des haricots blancs le matin (bizarre, non ?) ! **As-tu déjà essayé ?**

Le goûter de l'après-midi est un petit repas très important pour toi !

Avant de faire tes devoirs ou d'aller t'amuser, le goûter t'aide à reprendre des forces ! Il te permet aussi de patienter jusqu'au dîner sans avoir envie de grignoter.

Un goûter bien pensé et gourmand



c'est par exemple :
du **pain** ou 2 **biscuits**,
un **fromage blanc** ou 2 **petits suisses**,
un **fruit de saison** ou une **compote**.
Sans oublier un petit verre d'**eau** !

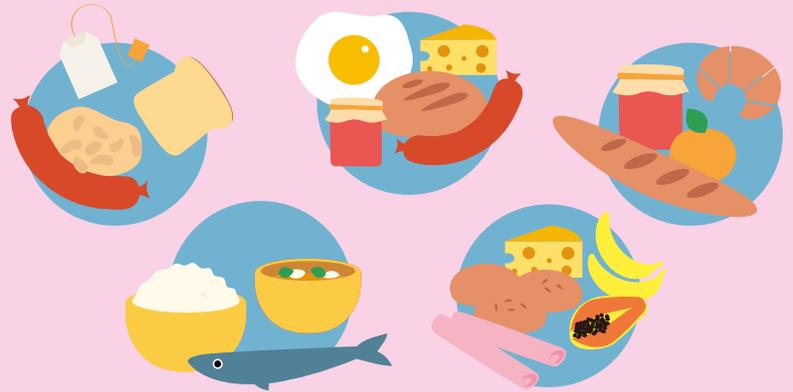
Les **Doodingues** t'ont préparé des jeux pour apprendre des secrets du petit-déjeuner et du goûter tout en t'amusant !

1

Le petit-déjeuner, un repas bien différent à travers le monde !

Pour un petit-déjeuner qui sort de l'ordinaire, tu peux tester avec ta famille des petits déjeuners d'autres enfants à travers le monde.

À toi de jouer : parviendras-tu à relier chaque pays à son petit-déjeuner traditionnel ?



Allemagne



Brésil



Japon



France



Angleterre

2 Le jeu des 7 intrus

Dans cette image, 2 aliments n'ont pas leur place sur la table du petit-déjeuner. Sauras-tu les retrouver ?



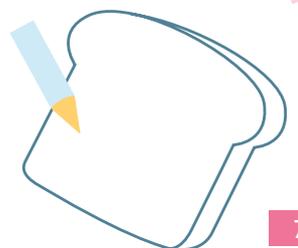
3 Des tartines rigolotes pour ton goûter !

Découvre notre super astuce pour rendre tes tartines amusantes :

- Dessine sur un carton propre un motif de ton choix (étoile, cœur, fleur, ...),
- Découpe ce motif que tu places sur une tartine beurrée,
- Saupoudre ensuite avec du cacao en poudre,
- Retire délicatement le carton pour laisser apparaître ton joli motif... et maintenant tu peux déguster ta création !

Lance un **Défi Nutri** à tes copains / copines : cette semaine, tout le monde déguste un fruit de saison et explique ce qu'il a aimé dans ce fruit !
Un beau challenge !

Si tu as terminé cette page, colorie la tartine pour valider cette étape !



VIENS DÉCOUVRIR LA GRANDE FAMILLE

DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Les fruits et les légumes c'est plein de bonnes choses pour être en pleine forme : des **vitamines** (comme la vitamine C) des **minéraux** (comme le calcium) mais aussi des **fibres**... qui font fonctionner ton corps et te donnent de l'énergie pour bouger, jouer et faire tes devoirs...

*Chouette,
tu peux déguster des fruits
et des légumes sous plein
de formes différentes !*

- **Frais**, tu achètes ce qui te donne envie sur les stands,
- **Surgelés**, tu sors de ton congélateur la quantité dont tu as besoin,
- **En boîtes de conserve**, tout prêt car ils sont déjà cuits.

**DU COUP, C'EST
SUPER PRATIQUE !**

LES ASTUCES Miam Doodingues !



**Tu n'aimes pas beaucoup
le goût de certains fruits et légumes ?**

Pourtant tu finiras certainement par les aimer (sans faire de grimaces) en les goûtant souvent pour t'habituer à leurs saveurs. Par exemple pour le goûter tu peux picorer avec les doigts des petits morceaux de fruits que tu as préparés dans un joli bol. Tu peux aussi les ajouter dans ton yaourt ou dans les céréales de ton petit déjeuner.



**CAP ?
PAS
CAP ?**



**5 fruits et légumes par jour,
et si tu essayais !**

LE MATIN

Un (pur) jus de fruit
au petit-déjeuner

LE MIDI

Des haricots verts
(et quelques frites)
et une pomme

LE SOIR

Une compote au goûter
et un petit bol de soupe
ou une purée de légumes !



Avant de passer à table, n'oublie pas de bien te laver les mains avec du savon, et à la cantine, garde bien tes distances avec tes camarades :-)

ÉTIQUETAGE EMBALLAGE

COMMENT LIRE ET UTILISER LES INFORMATIONS



Quand tu fais les courses avec tes parents, tu les vois peut être lire les étiquettes des produits. Et oui, il y a plein d'**informations** super intéressantes sur ces **emballages**, mais pas toujours simples à comprendre ! **Les Doodingues** t'aident à les découvrir ! Enfile ta tenue de détective et viens enquêter avec eux sur ces drôles de messages !



Le NUTRI-SCORE*

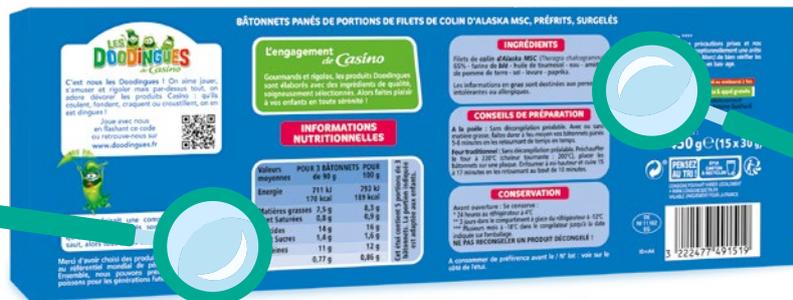
C'est l'image que tu peux souvent retrouver sur les emballages. En un clin d'œil, tu vas repérer les produits que tu peux manger souvent (couleurs vertes) ou plutôt de temps en temps (couleurs orange et rouge). Tu vas pouvoir t'amuser en faisant les courses avec tes parents ! **Merci les Doodingues !**



Le tableau nutritionnel

Valeurs moyennes	POUR 3 BÂTONNETS de 90 g	POUR 100 g
Energie	711 kJ 170 kcal	793 kJ 189 kcal
Matières grasses	7,5 g	8,3 g
dont Saturées	0,8 g	0,9 g
Glucides	14 g	16 g
dont Sucres	1,4 g	1,6 g
Fibres	1,08 g	1,2 g
Protéines	11 g	12 g
Sel	0,77 g	0,86 g

Cet étui contient 5 portions de 3 bâtonnets. La portion indiquée est adaptée aux enfants.



Dans ce drôle de tableau, tu peux voir ce que ton poisson pané va apporter à ton corps ! Certains nutriments sont très utiles pour toi comme les glucides, les protéines et les fibres. D'autres sont à manger en plus petites quantités comme les matières grasses, les sucres ou le sel.

• **Matières grasses** : tu as besoin d'en manger tous les jours, mais en petite quantité !

• **Glucides** : ils t'aident à faire le plein d'énergie ! On en trouve par exemple dans les féculents, le pain, les pâtes, le riz. Ils sont aussi présents dans les aliments sucrés (pâtisserie, bonbons, chocolats...) mais il est préférable de ne pas en abuser.

• **Protéines** : elles sont importantes pour tes muscles et ton corps. On en trouve dans la viande, les œufs, le poisson, les produits laitiers mais aussi dans les légumes secs (pois chiches, lentilles...).

• **Fibres** : elles sont là pour t'aider à digérer ce que tu manges !

• **Sel** : ton corps en a besoin, mais en petite quantité ! Goûte avant d'en rajouter dans ton assiette.

La portion,
c'est la bonne quantité à consommer... elle est définie par les spécialistes en nutrition.

Les Doodingues t'ont préparé des jeux pour apprendre les secrets de tes emballages

1

VRAI ou FAUX

Trouve les bonnes réponses

- V F
- Le Nutri-Score est une image à 5 couleurs.
- Tu peux manger certains produits souvent (couleurs vertes) et d'autres de temps en temps (couleurs orange et rouge).
- Tu peux comparer les aliments grâce au Nutri-Score.



Défi Nutri !

Quand tu fais les courses avec tes parents, vous pouvez vous amuser à regarder les différents emballages. Celui qui trouve le plus de NUTRI-SCORE de couleur verte a gagné !

INGRÉDIENTS

Filets de **colin d'Alaska MSC** (*Theragra chalcogramma*) 65% - farine de **blé** - huile de tournesol - eau - amidon de pomme de terre - sel - levure - paprika.

Les informations en **gras** sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.

La liste d'ingrédients

Les différents ingrédients sont écrits selon le poids utilisé, du plus grand au plus petit, d'abord le poisson qui est du colin d'Alaska, puis la farine de blé...

*<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

LE SAIS-TU ?

Tu as peut-être des copains ou des copines qui sont « allergiques » à des aliments. Ils doivent par exemple éviter le lait, certains fruits à coques. Ces ingrédients sont écrits en **gras** dans la recette pour que leurs parents puissent bien les voir.

Solutions des jeux

Page 3 - Manger, bouger

Jeu 1 • L'eau / La carotte / 1 heure (60 minutes) / Pour bien grandir

Jeu 2 • Fruits et légumes > 5 portions par jour / Féculents > à tous les repas, selon ton appétit / Viande, poisson, œufs > 1 à 2 fois par jour / Produits laitiers > 3 par jour / Eau > autant que tu veux / Produits sucrés > de temps en temps
Défi Nutri : pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves...

Page 5 - Les 5 sens

Jeu 1 • Fraise (sucré) / Pizza (salé) / Pain (salé) / Bonbon (sucré) / Orange (acide) / Endive (amer) / Vinaigre (acide) / Café (amer)

Page 7 - Petit-déjeuner et goûter

Jeu 1 • France > baguette, confiture, orange, croissant (image 3) / Angleterre > haricots blancs, saucisses, pain de mie (image 1) / Allemagne > œufs, fromage, saucisse, pain, confiture (image 5) / Japon > riz blanc, soupe miso, poisson (image 2) / Brésil > des fruits exotiques, de la viande, du fromage, des petits pains (image 4)

Jeu 2 • Les intrus sont la canette de soda et la glace.

Page 9 - Fruits et légumes

Jeu 1 • Automne > Citrouille, Poire, Raisin / Hiver > Brocoli, Kiwi, Orange / Printemps > Cerise, Fraise, Petits pois / Été > Aubergine, Melon, Tomate
Jeu 2 • Orange > Vitamine C / Carotte > Vitamine A / Banane > Fibres / Épinards > calcium

Page 11 - Étiquetage - Jeu 1 • Tout est vrai

Si tu as terminé cette page, colorie le logo du Nutri-Score. Pense à utiliser les bonnes couleurs !



LES DOODINGUES DE CASINO

LA MARQUE MONSTRUEUSEMENT BONNE !



Casino a développé une gamme de produits gourmands spécialement conçus pour les enfants. Ces produits sont élaborés avec des ingrédients de qualité et sont garantis sans colorants artificiels, ni exhausteurs de goût, avec une attention particulière apportée aux taux de sel et de sucre.

Et pour que tout le monde trouve son bonheur, *les Doodingues se déclinent aussi en bio !*



CAP' DE MIEUX MANGER

Ce livret a été conçu pour aider les enfants à apprendre à manger équilibré en s'amusant. Il est composé d'informations, d'astuces et de jeux tournés vers le plaisir et le goût. Il peut être téléchargé sur geantcasino.fr et supercasino.fr



MIAM !

Casino

PRODUITS DE QUALITÉ DEPUIS 1901

SERVICE CONSOMMATEURS

0 800 13 30 16 Service & appel gratuits

Retrouvez-nous sur www.produits-casino.fr

Distribué par Casino 1, Cours Antoine Guichard
42008 Saint-Etienne Cedex 1.