

Abracadabra,
goute-moi ça !



Avec la Mutualité Socialiste - Solidaris,
Latitude Jeunes s'engage pour favoriser
l'accès de tous à une alimentation de qualité.



La Mutualité Socialiste 





Editrice responsable

Coline Maxence, rue Saint-Jean, 32-38, 1000 Bruxelles.

Rédaction, recherche et suivi de production

Marie Leloup, Yasmine Thai, Valérie Dondez, Maud Hanappe, Aline Gaschen, Emmanuela Lonardo, Cathy Ventura, Elodie Orsini, Thilbert Bourgeois, Christelle Daniel, Sandrine Brugmans, Aurélie Nisolle, Julie Durnez.

Remerciements

Service Promotion de la Santé de la Mutualité Socialiste-Solidaris (gestionnaire de l'Outilthèque Santé PIPSA), Catherine Vanandruel, Gilles Abel, l'équipe du Secrétariat National de Latitude Jeunes.

Mise en page et impression

Unijep.

Illustrations

Ian De Haes.

Aide à la rédaction

Ludovic F.

Date d'édition

Mars 2013.

Tous droits réservés conformément à la loi du 30 juin 1994 relative aux droits d'auteur et aux droits voisins, Moniteur Belge du 27 juillet 1994.



Abracadabra, goûte-moi ça !

Carte des matières

☆ Le goûter d'anniversaire

L'histoire5

Les activités16

☆ La boîte à tartines

L'histoire23

Les activités34

☆ La course

L'histoire41

Les activités52

☆ Abracadabra, change-moi ça !58

☆ Qui est qui ?64

☆ Petit mot à l'attention des parents66





Bonjour à tous et à toutes,

Mon nom est Emma. Je suis une jeune lapine et j'adore les carottes, c'est ce que je préfère manger ! D'ailleurs j'en ai tous les jours dans mon cartable pour aller à l'école.

Mon école est super chouette, j'aime bien y aller pour retrouver les copains. Il y a une photo de nous sur la couverture du livre. Vous nous voyez dans la cour de l'école ?

Moi, je suis au centre, je discute avec mes amis et mes amies : Jules l'éléphant, Lili la girafe, Médi le pingouin et Jade la guenon. C'est la récréation. Tout le monde est en train de manger. Pouvez-vous voir ce que nous mangeons ?

Jules l'éléphant mange du bambou, Lili la girafe mange des feuilles d'acacia, Jade la guenon mange une banane. Et Médi, le pingouin ? Il a déjà terminé de manger ! Et moi, bien sûr, je mange une carotte.

Un jour, j'ai voulu faire goûter des carottes à mes amis. Vous voulez savoir comment ça s'est passé ?

Alors asseyez-vous bien confortablement, ouvrez grand vos yeux et écoutez bien. L'histoire commence un soir, à la cuisine, avec papa et maman.

Abracadabra, goute-moi ça !
1.

★ **Le goûter
d'anniversaire** ★





Abracadabra, goute-moi ça !

Le goûter d'anniversaire

«Dis-moi, Emma, c'est ton anniversaire samedi...» dit maman.

«Aimerais-tu quelque chose de spécial ?»

Emma réfléchit tout en dégustant une carotte particulièrement savoureuse.

«Eh bien... On pourrait organiser une grande fête de la carotte !»

«Bonne idée !» dit papa.

«Les carottes, ça plait toujours à tout le monde !»





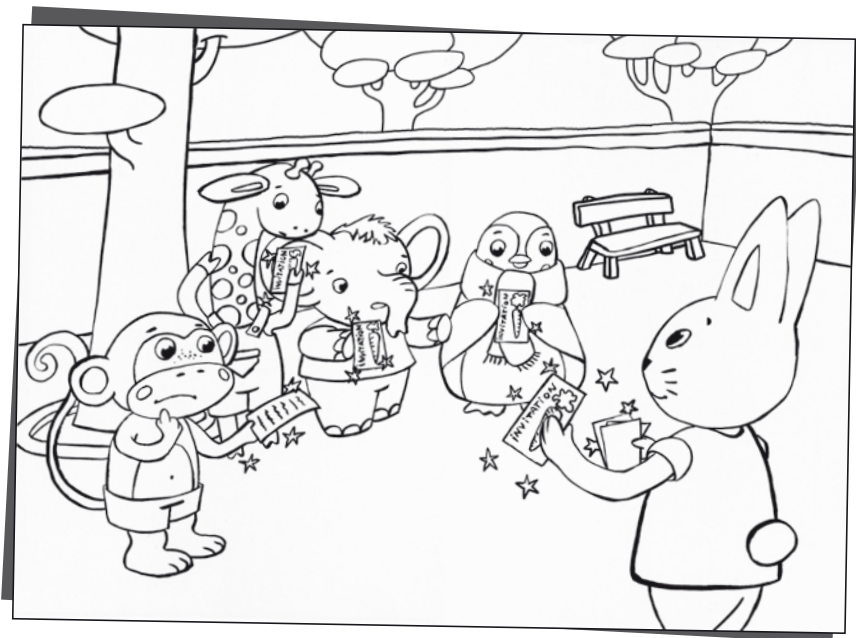
Lundi, pendant la récré, Emma distribue ses invitations. Une pour Jade, la guenon, une pour Lili, la girafe, une pour Jules, l'éléphant, et une pour Médi, le pingouin. Lorsqu'elle a fini, tous la regardent bizarrement.

«Une fête de la carotte ?
Qu'est-ce que c'est que ça ?»

«Ben, c'est comme une fête d'anniversaire,
tiens !» répond Emma.

«Mais où on ne mange que des carottes !»

Ils la regardent alors encore plus
bizarrement. Quand Emma demande
pourquoi, ils tentent de s'expliquer.





Abracadabra, goute-moi ça !

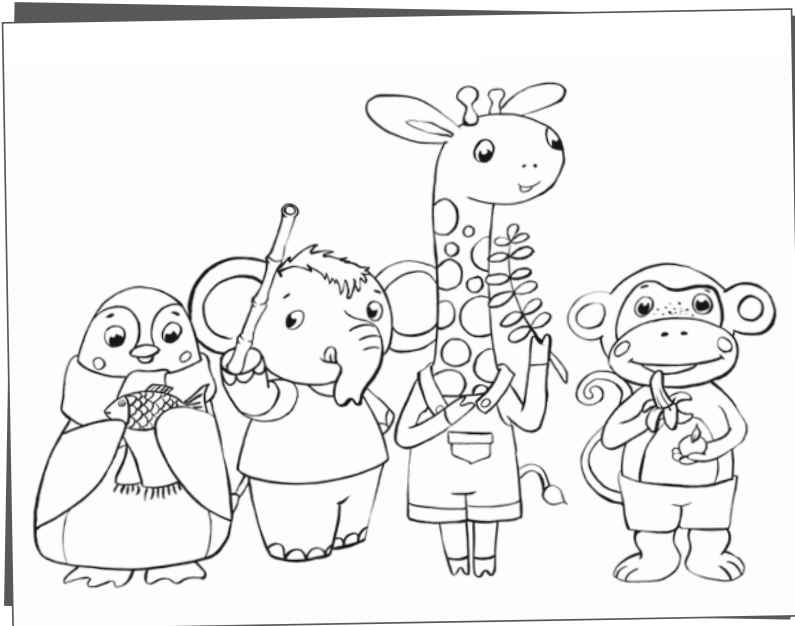
Le goûter d'anniversaire

«Tu comprends» dit Médi, «je ne mange que ce qui est aussi frais que le poisson.
Ce n'est pas frais une carotte. Alors, une fête pour en manger...»

«Quant à moi», ajoute Jules, «je préfère le bambou : c'est si croquant ! Mmh...»

«Moi j'aime ce qui est mou» s'exclame Lili.
«Comme les feuilles d'acacia, par exemple.
Est-ce que c'est mou, une carotte ?»
demande-t-elle.

«Et moi, j'aime seulement manger ce qui est très coloré, comme les fruits !», termine Jade.





Ce soir-là, Emma est désespérée. «Je crois que la fête de la carotte sera la fête de la catastrophe !»

«Comment ?» dit maman.

«Tes amis n'aiment pas les carottes ?

Je ne comprends pas !»

«Allons» dit papa, «c'est parce que tes amis ne savent pas qu'on peut cuisiner les carottes de mille et une façons ! Nous pouvons sûrement trouver une recette différente qui plait à chacun...»





Abracadabra, goûte-moi ça !

Le goûter d'anniversaire

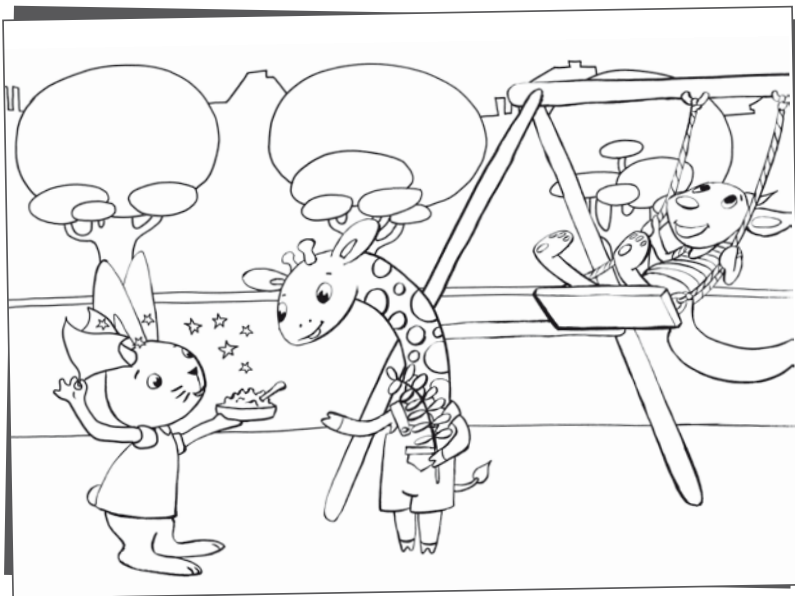
Et dès le mardi, Emma apporte à l'école un plat spécialement préparé pour Lili :

« Abracadabra, goûte-moi ça ! »

Lili ne se fait pas prier.

« Mmh ! C'est tout mou ! On ne dirait pourtant pas des feuilles d'acacia... Qu'est-ce que c'est ? »

« Bien sûr que c'est mou : c'est de la purée de carottes ! Tu n'aurais jamais deviné, n'est-ce pas ? »



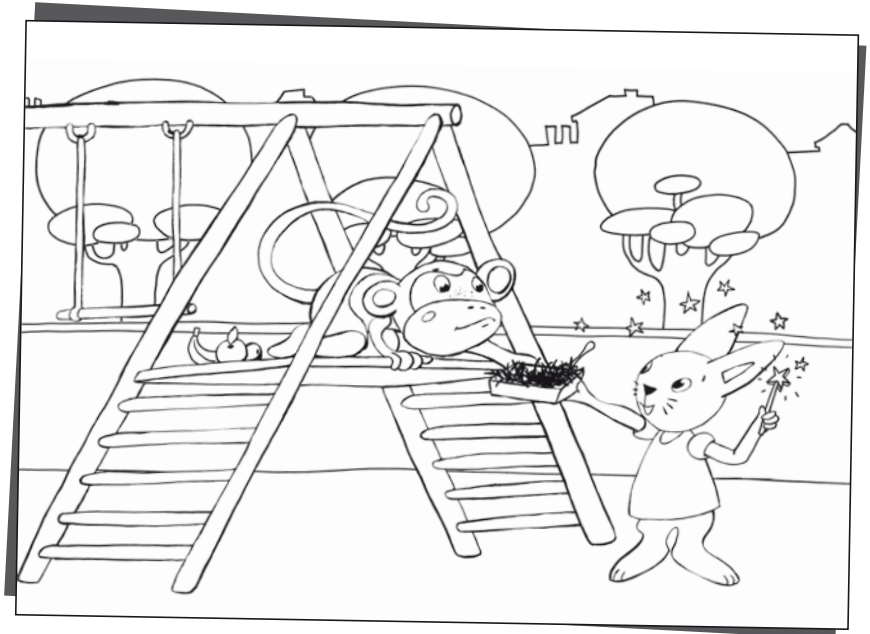


Mercredi, elle apporte un plat imaginé pour Jade : «Toi qui aimes les couleurs, *abracadabra*, goûte-moi ça !»

Mais Jade se méfie : «Ce sont des fruits ?»
«Regarde plutôt et goûte !»

Dans la boîte qu'Emma lui tend, il y a du rouge, du orange, du jaune, du blanc et même du rose !

«Savais-tu qu'il existait autant de sortes de carottes ? Je les ai râpées exprès pour toi !»





Abracadabra, goûte-moi ça !

Le goûter d'anniversaire

Jeudi, elle apporte une carotte crue à Jules : « Abracadabra, goûte-moi ça ! »

« Laisse tomber Emma, je t'ai déjà dit que je n'aimais que le bambou bien croquant. »

« Mais goûte, au moins ! »

« Non merci, je n'y tiens pas. Je n'aime pas les légumes ! »

« Ça ne t'intéresse pas de découvrir de nouvelles saveurs ? »

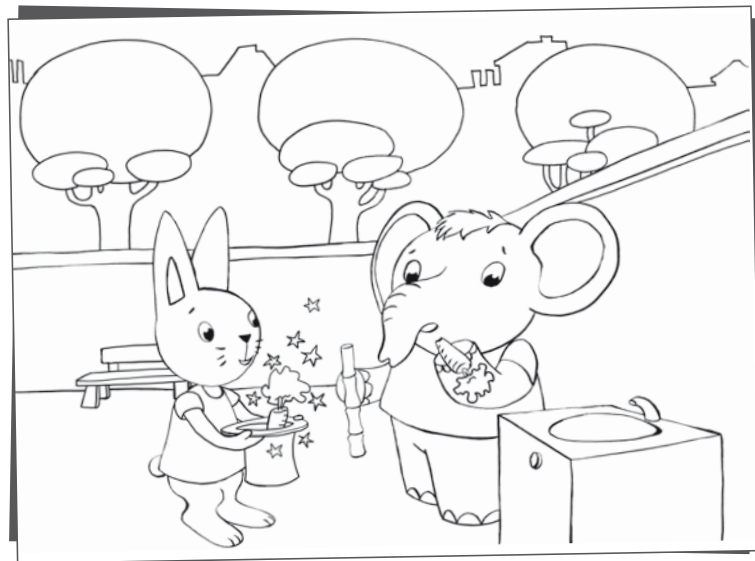
« Pas vraiment, non. Le bambou me convient, un point c'est tout. »

« Quel dommage... Tu ne viendras donc pas à ma fête de la carotte... » dit Emma, malicieusement.

« Bon... Si je goûte, tu me laisseras venir ? »

Jules mord dans la carotte crue.

« Cric, crac, croc... Mais ! Mais c'est... délicieux ! »



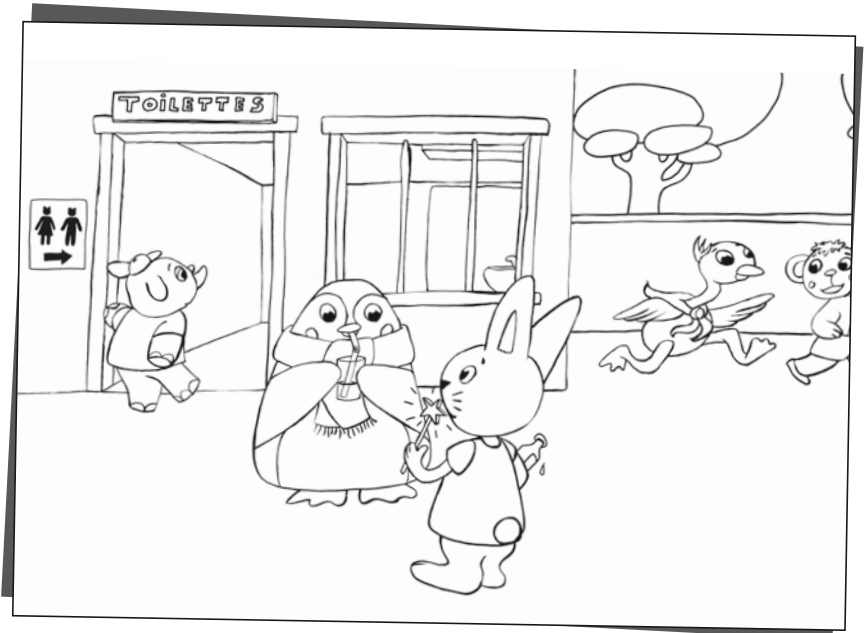


Emma est heureuse de ses victoires. «Aujourd'hui, c'est vendredi. Demain, fête de la carotte ! Hé hé ! Il ne me reste plus que Médi à convaincre.»

Elle lui a apporté un succulent jus de carottes bien frais.

«Frais, frais... Pas si frais que ça, ton jus !» rouspète Médi. «Je viendrai à ta fête mais j'apporterai du poisson pour moi, je préfère.»

«D'accord !» dit Emma. «Après tout, chacun ses goûts !»





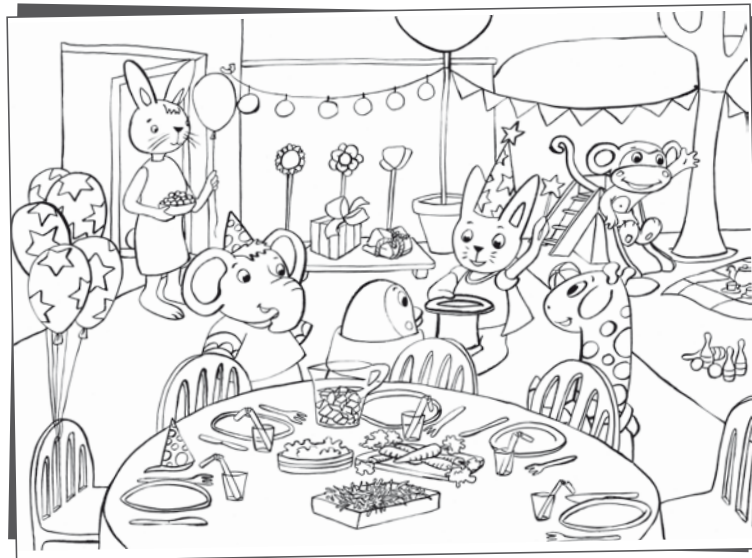
Abracadabra, goûte-moi ça !

Le goûter d'anniversaire

Samedi est enfin arrivé. C'est le grand jour ! Papa et Maman ont accroché des lampions dans le jardin, il y a des ballons suspendus, des pailles dans les verres... Emma est rassurée : les goûts de chacun ont beau être très différents, elle sait désormais qu'il existe toujours bien une recette pour plaire à chacun.

Elle a tout de même préparé un nouveau jus de carottes pour Médi mais, cette fois, elle y a mis plein de glaçons. «J'espère qu'il appréciera !»

Quand les copains arrivent, tout le monde s'amuse et joue. Emma montre même quelques tours de magie.





Les parents arrivent avec le dessert. Tout le monde chante «Joyeux anniversaire...»

«Et pour notre grande fille qui aime ce qui est sucré, voici...»

«Un gâteau !» s'exclame Emma.

«Un gâteau à quoi ?» demandent les amis en chœur.

«Allons, vous ne devinez pas ? Vous en avez pourtant tous et toutes goûté ! A la carotte, évidemment !»



- Fin -



Abracadabra, goûte-moi ça !

Le goûter d'anniversaire

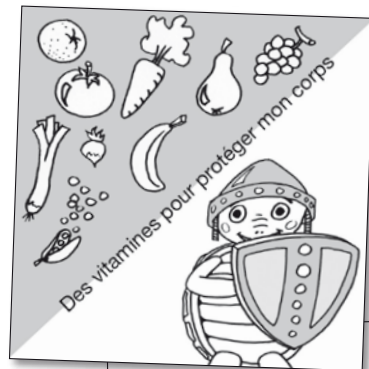
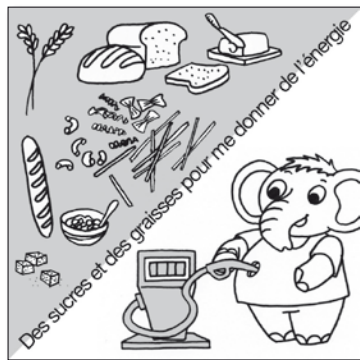
★ Lili a adoré goûter la purée de carottes que je lui ai préparée. Et toi, qu'as-tu préféré goûter avec tes amis et tes amies ?

Colorie ce que tu as aimé.





★ Chez toi, demande à quelqu'un de colorier ce qu'il préfère manger. Explique-lui à quoi sert cet aliment.



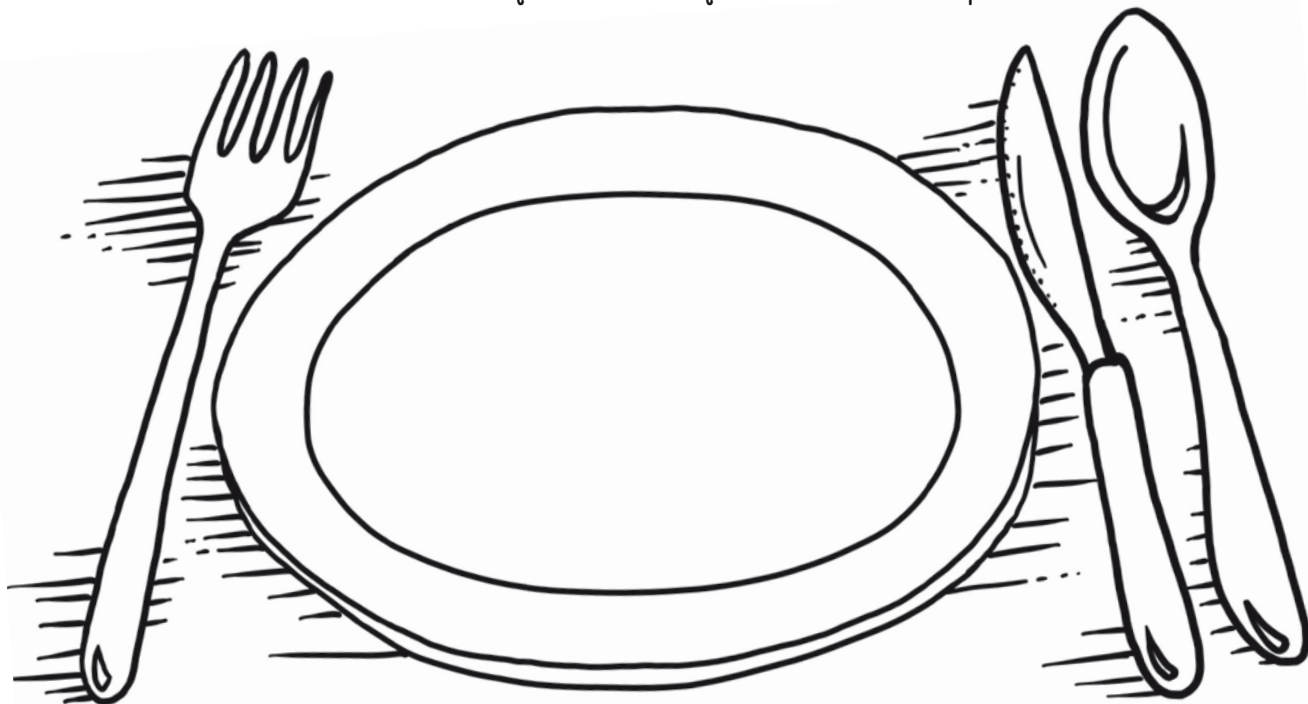
Si cet aliment n'est pas représenté, dessine-le.



Abracadabra, goute-moi ça !

Le goûter d'anniversaire

☆ Dessine dans cette assiette tous les aliments que tu aimes et qui sont utiles à ton corps.*





☆ Dessine ici des aliments que tu apprécies parce qu'ils sont :*

Croquants

Frais

Mous

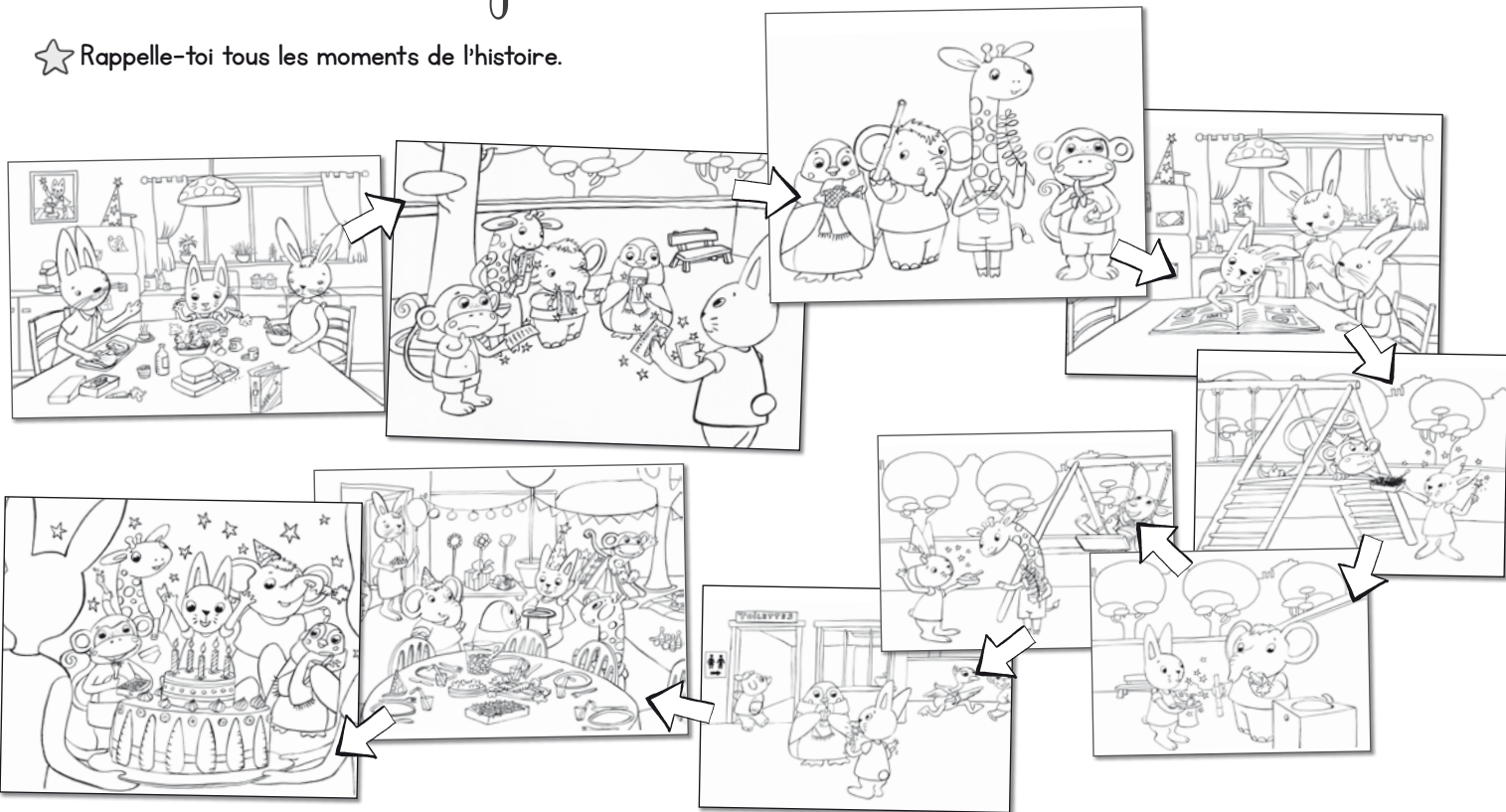
Colorés

Sucrés



Abracadabra, goûte-moi ça ! Le goûter d'anniversaire

★ Rappelle-toi tous les moments de l'histoire.





Comme Jules,
as-tu parfois peur
de goûter
des aliments inconnus ?

Trouves-tu, toi aussi, que les
carottes, c'est bon ?



Pourquoi a-t-on
peur de goûter
certains aliments ?

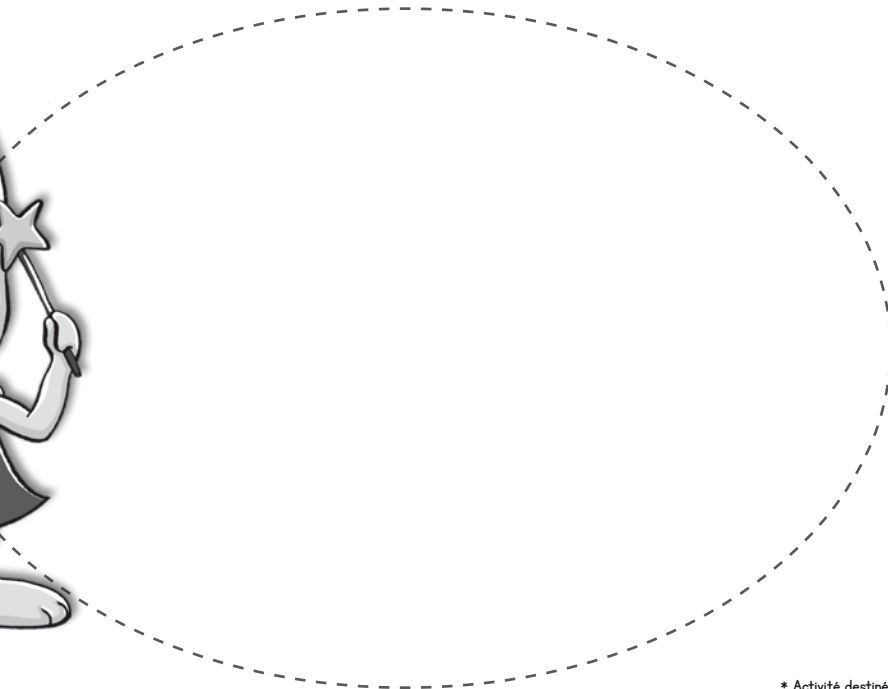
Comment sait-on
ce qui est bon
et ce qui n'est pas bon ?



Abracadabra, goûte-moi ça !

Le goûter d'anniversaire

☆ Et toi, qu'est-ce qui t'a surpris dans l'histoire ? As-tu des questions ? Ecris-les dans la bulle ou dessine ce qui t'a surpris !*



Abracadabra, goute-moi ça !

2.

☆ *La boîte
à tartines* ☆





Abracadabra, goûte-moi ça !

La boîte à tartines

«Cet anniversaire était très réussi...» dit Emma en balançant ses pieds sous la table.
Elle rêvasse devant sa tartine.

«C'est vrai» dit papa, «mais maintenant c'est surtout l'heure de se préparer pour l'école. Termine ton petit-déjeuner, sinon nous allons finir par être en retard !»

Emma baille : «Je crois bien que je suis trop fatiguée pour manger, ce matin.»

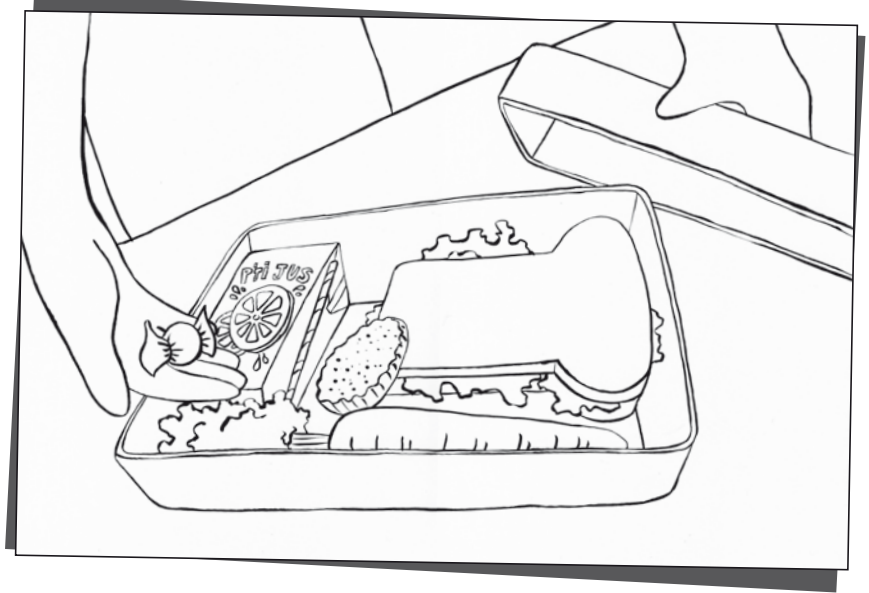




Papa prépare des choses fort appétissantes. Pour son repas de midi, Emma aura des tartines au fromage et à la salade, un biscuit, un petit jus et une carotte.

«J'ajoute encore un bonbon pour le dessert»
dit papa. «Allez, maintenant, avale cette
bouchée ! Tu la mâches depuis une demi-heure !
On n'a plus le temps !»
Papa a l'air fâché.

«C'est pas ma faute ! On dirait du carton ces
croutes !» Emma a envie de pleurer.





Abracadabra, goute-moi ça !

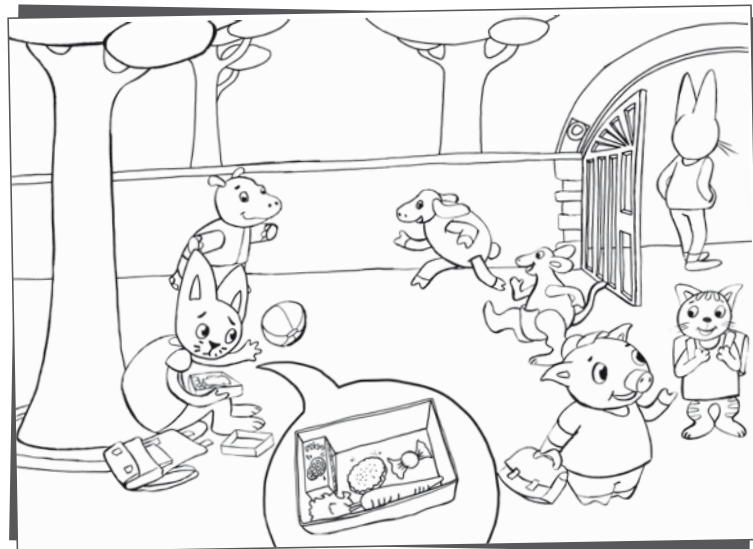
La boîte à tartines

A l'école, Papa a à peine tourné les talons que déjà le ventre d'Emma gargouille.

«J'aurais dû manger plus mais... Je n'avais vraiment pas faim à la maison ! Bon. Qu'y a-t-il dans cette boîte ?»

«Si je prends cette tartine, il me restera encore le biscuit, le bonbon, le petit jus et la carotte...»

Emma jette des regards méfiants autour d'elle :
quand on mange assis par terre, il vaut mieux prendre garde à ne pas se ramasser un ballon dans la figure !





Dring... C'est l'heure de la piscine. Monsieur Antoine rassemble les amis de la classe. Dans le bus, tout le monde fait du bruit, malgré les protestations du chauffeur.

Emma profite de l'agitation générale pour à nouveau ouvrir discrètement sa boîte à pique-nique.

«Ce bonbon a l'air trop bon. Je vais le manger en cachette. Après, il me restera toujours le biscuit, le petit jus et la carotte.»

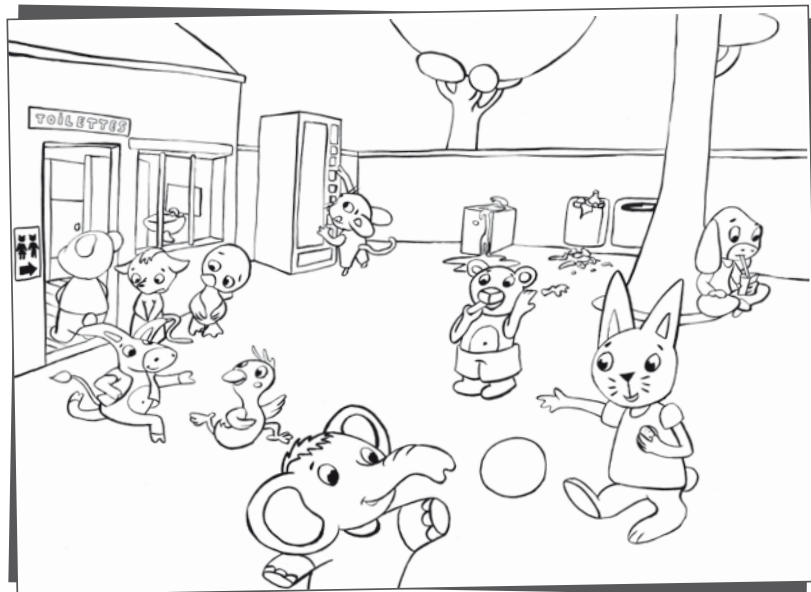




Abracadabra, goute-moi ça ! La boîte à tartines

La piscine, c'est chouette mais ça donne faim ! A la récréation de dix heures, Emma est bien contente de pouvoir engloutir son biscuit. Elle joue avec ses amis et court dans tous les sens. Elle court tellement qu'elle transpire et qu'elle a la gorge toute sèche.

«Boire un petit coup ne me ferait pas de mal !»
Et juste avant de rentrer en classe, Emma boit son petit jus tout en allant aux toilettes.



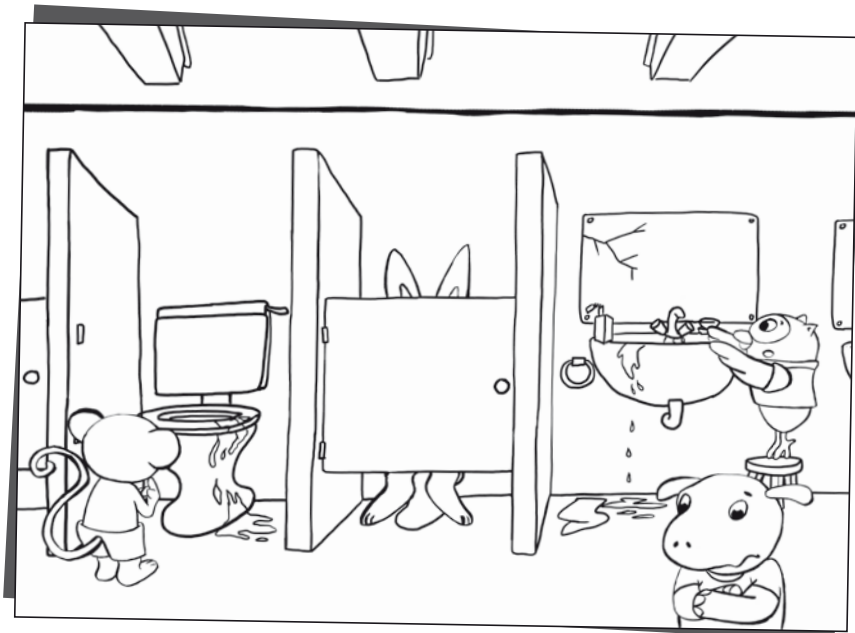


Aujourd'hui, elle a de la chance : la toilette qu'elle a choisie est propre et il y a du papier. Ce n'est pas le cas de celle de Jade qui n'a même plus de porte !

«J'en ai marre de ces toilettes trop hautes qui sentent mauvais !»

Cela fait rire tout le monde, mais c'est vrai que c'est quand même embêtant quand ça vous arrive.

«Allez, vite, en classe !», crie M. Antoine depuis la cour.





Abracadabra, goute-moi ça ! La boîte à tartines

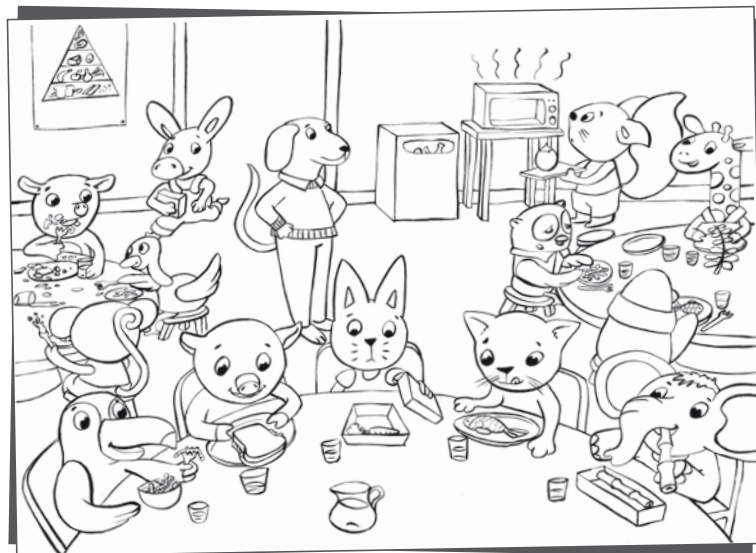
A midi, au réfectoire, tout le monde se presse pour être aux bonnes tables : il faut arriver dans les premiers si on veut une vraie chaise car il y a aussi des tabourets et Emma n'aime pas ça du tout ! C'est la course et la bousculade dans le couloir.

Emma arrive à table toute essoufflée.

«Vous voulez bien vous pousser un peu, les amis ? Je suis toute serrée.»

Lorsqu'elle ouvre sa boîte, il n'y a plus que la carotte.
«Quoi ! Une toute petite carotte ? Mais j'ai une faim de loup, moi ! Un appétit d'ogre ! Une carotte, ce ne sera jamais assez !»

Elle imite l'ogre affamé en poussant un rugissement.
Monsieur Antoine se fâche : «Du calme Emma ! Il y a suffisamment de bruit comme ça !»

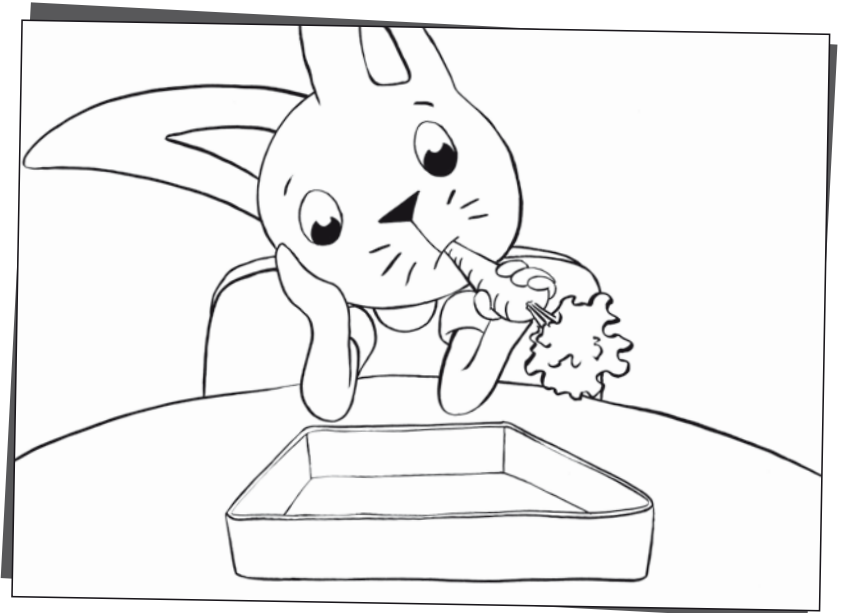




Emma se sent toute penaude et un peu en colère aussi. Elle n'aime pas qu'on crie sur elle. Elle n'aime pas cet endroit où il faut manger toute serrée et surveillée alors qu'il y a un si beau soleil dehors qui semble l'appeler.

Et puis, surtout, elle n'a plus qu'une petite carotte toute rikiki à manger alors qu'elle aurait voulu encore sa tartine, son jus, son bonbon et son biscuit...

Elle la grignote lentement, sa carotte, pour la faire durer le plus longtemps possible...



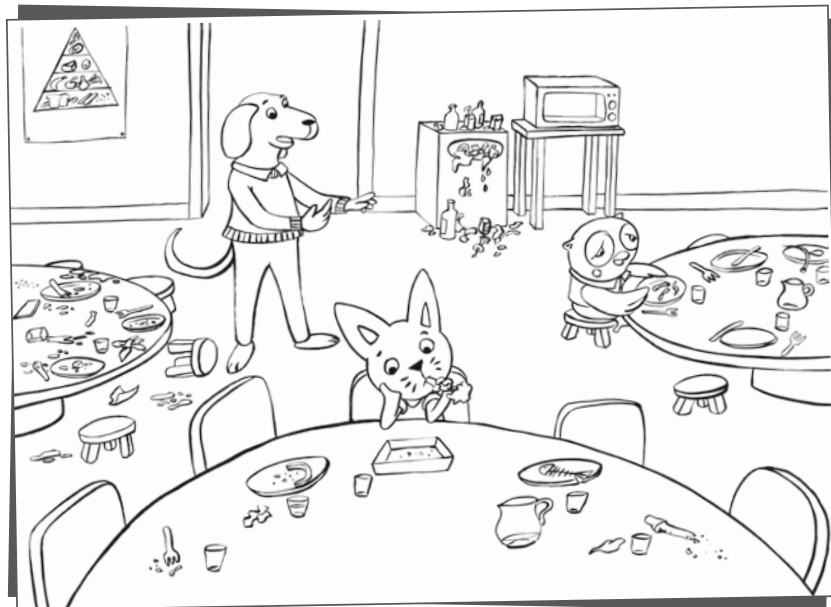


Abracadabra, goute-moi ça !

La boîte à tartines

... tellement lentement qu'elle ne remarque même pas qu'elle est la dernière au réfectoire. Enfin, dernière avec Mélanie bien sûr ! Car Mélanie, elle, est toujours dernière ! Normal pour une chouette : elle préférerait sûrement dormir à cette heure du jour...

Monsieur Antoine les fait sursauter : «Allez hop, les amies, dans la cour pour vous dépenser avant de rentrer !»





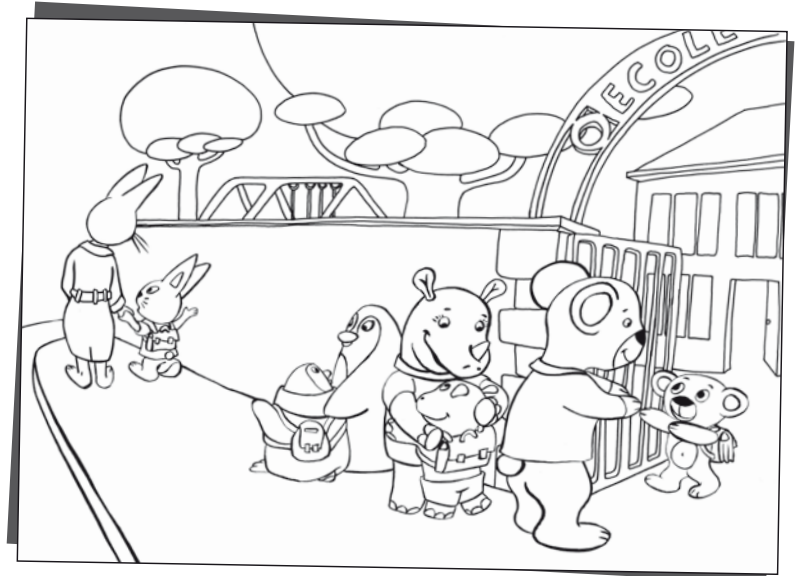
A la fin de la journée, maman vient rechercher Emma.

«Ta journée a-t-elle été bonne ?» lui demande-t-elle comme toujours sur le chemin du retour.

Alors, Emma lui raconte tous ses petits malheurs en détail.

«Tu sais quoi, Emma ? Je crois qu'un gouter copieux, mais surtout bien au calme à la maison te fera le plus grand bien...»

«Et tu sais quoi, maman ? Je crois que tu as bien raison.»



- Fin -

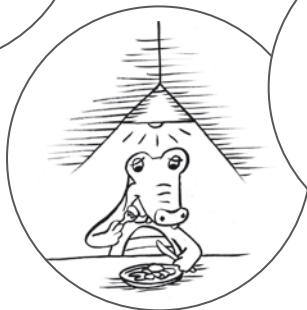


Abracadabra, goûte-moi ça !

La boîte à tartines

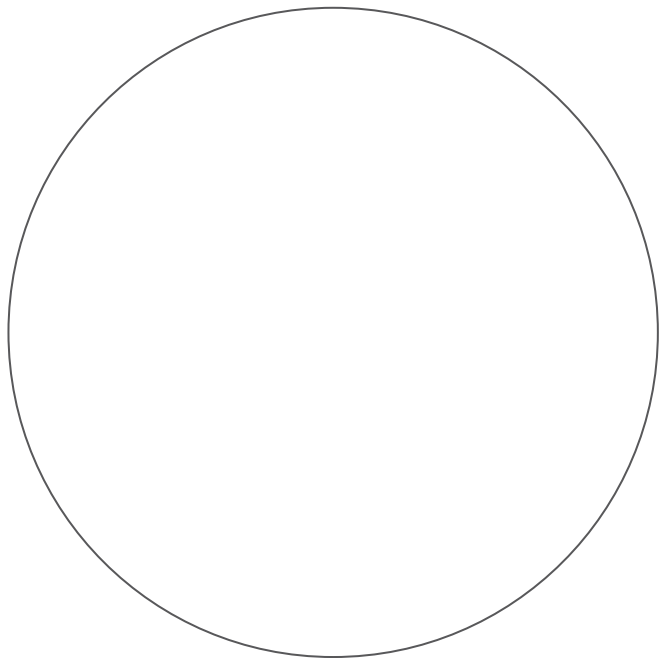
★ A l'école, je préfère manger sur une chaise. Je mange avec mes amis et mes amies, mais nous sommes un peu serrés. Comme il y a beaucoup de bruit dans le réfectoire, on ne peut pas crier.

Et toi, comment manges-tu d'habitude ? Avec tes amis ? En silence ? Avec les doigts ? Colorie les images qui te correspondent. Cela te plaît-il de manger ainsi ?





★ Chez toi, demande à quelqu'un de dessiner l'endroit où il préfère manger.



★ Colorie les images qui représentent la façon dont on mange dans cet endroit-là.





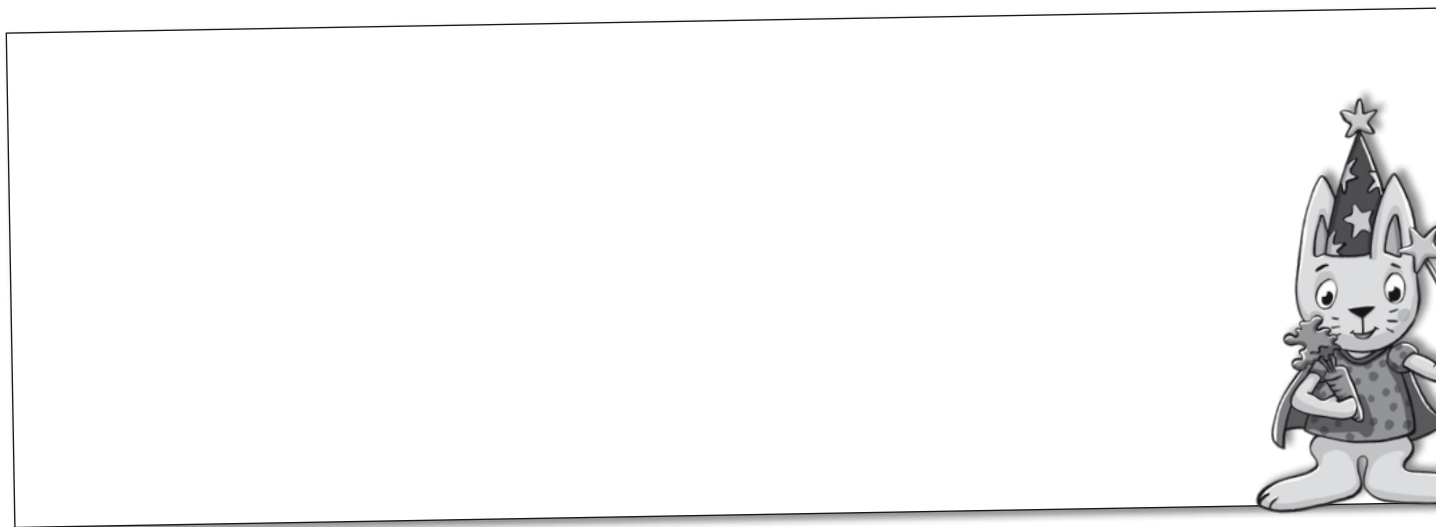
Abracadabra, goûte-moi ça !

La boîte à tartines

★ A l'école, on mange au réfectoire. Il y a des choses que j'adore, comme par exemple la décoration des murs, mes amis, les chaises sur lesquelles on est bien assis.

Mais il y a aussi des choses que je déteste : le bruit, la cohue dans les couloirs pour aller manger...

Et toi, qu'apprécies-tu quand tu manges ? Dessine ton endroit idéal pour manger.*

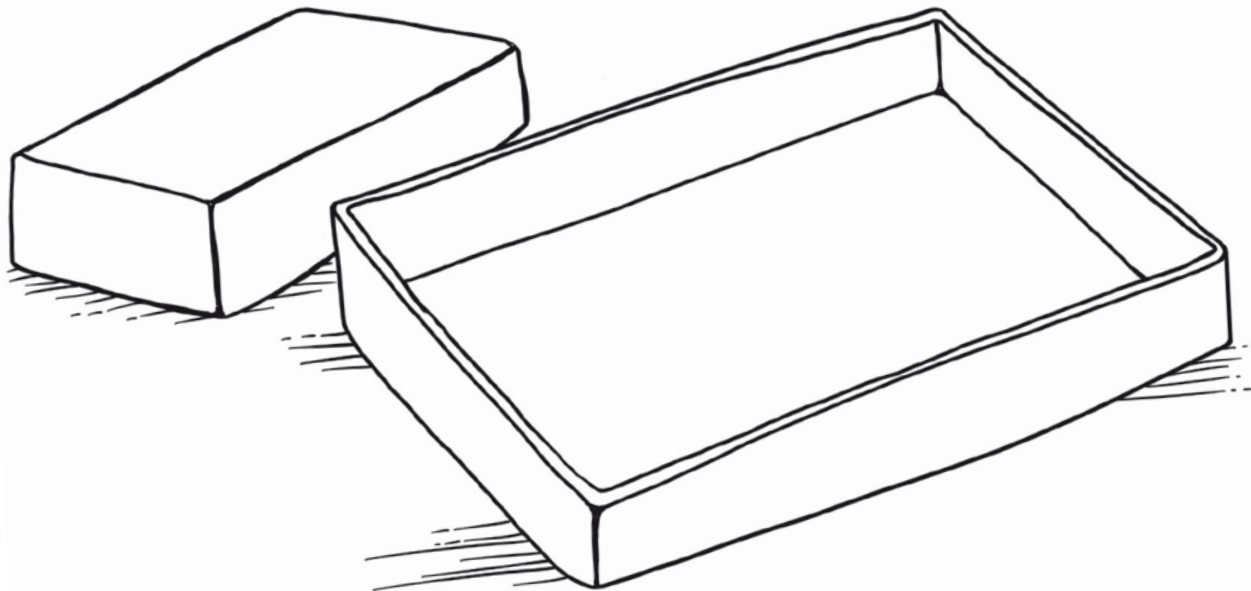




★ J'adore regarder papa quand il prépare ma boîte à tartines : je me réjouis à l'avance des bonnes choses que je vais manger pendant la journée : une carotte, des tartines, un biscuit, un petit jus et un bonbon !

Et toi, qu'aimes-tu avoir dans ta boîte à tartines ? Dessine le contenu de ta boîte à tartines idéale.

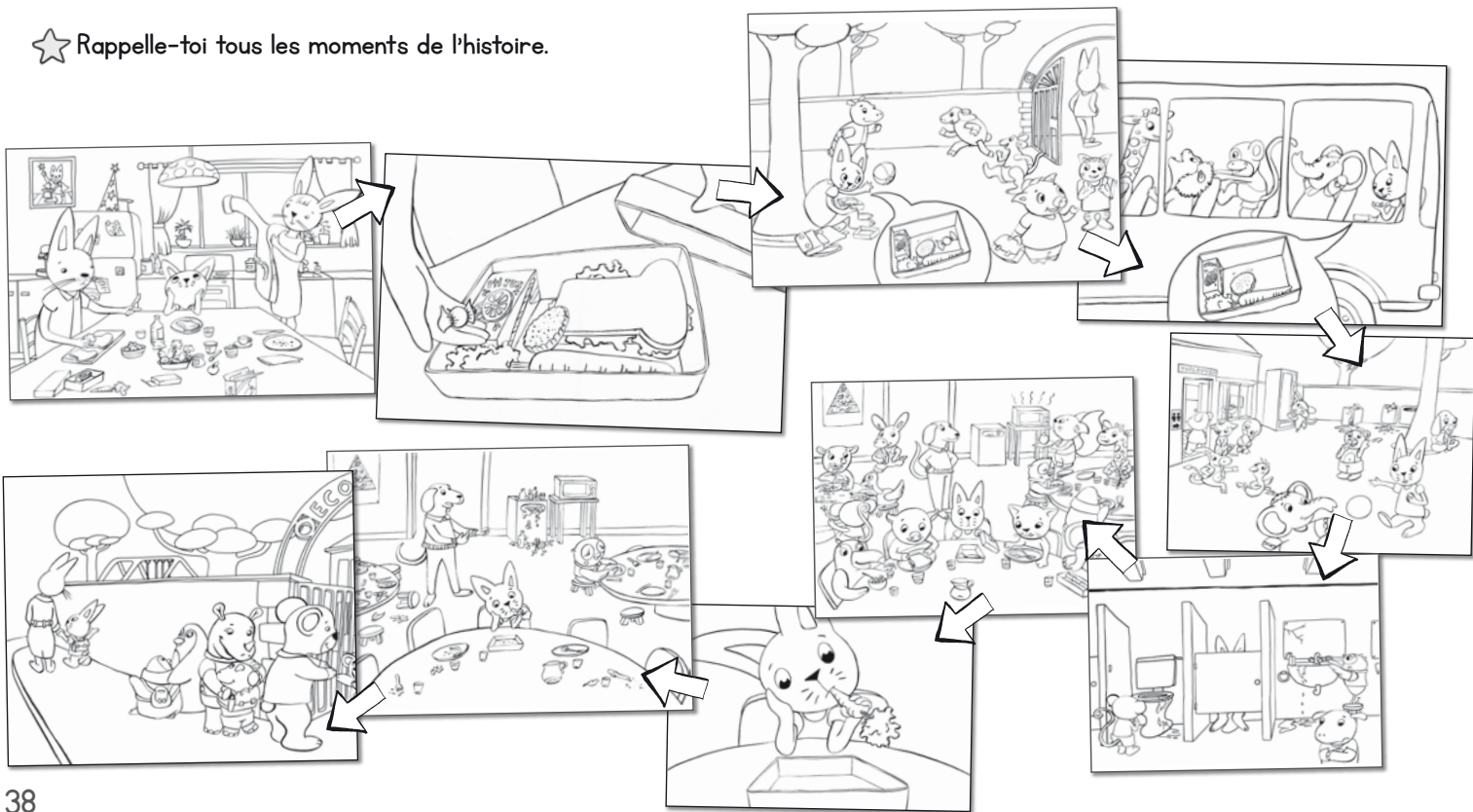
Pense à te faire plaisir, et aussi à faire du bien à ton corps !





Abracadabra, goûte-moi ça ! La boîte à tartines

★ Rappelle-toi tous les moments de l'histoire.





Monsieur Antoine dit qu'on
ne peut pas crier à table.
Pourquoi ?

Pourquoi doit-on respecter
des règles à table ?



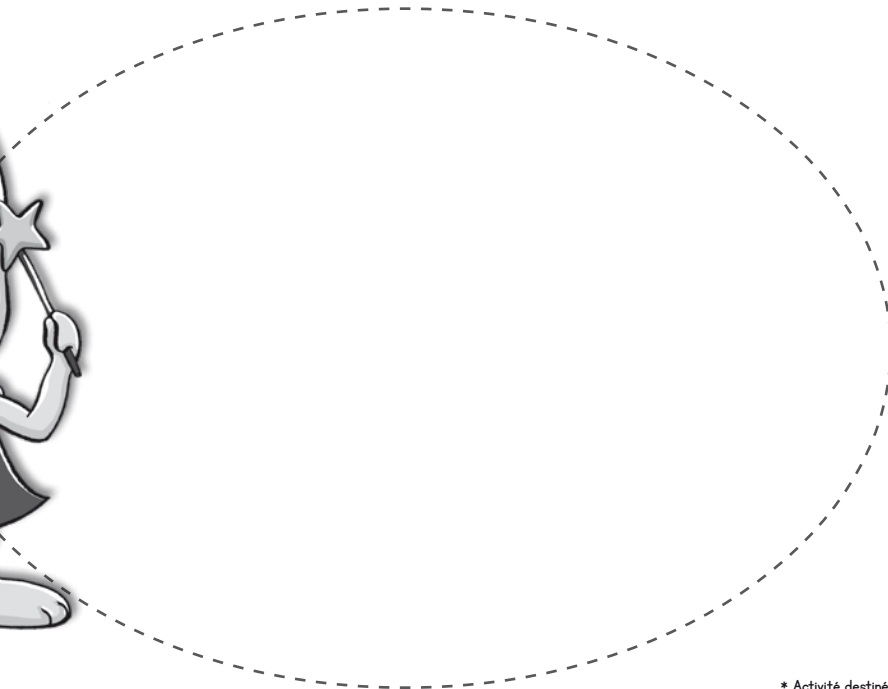
Que se passerait-il s'il n'y
avait pas de règles à table ?



Abracadabra, goûte-moi ça !

La boîte à tartines

☆ Et toi, qu'est-ce qui t'a surpris dans l'histoire ? As-tu des questions ? Ecris-les dans la bulle ou dessine ce qui t'a surpris !*



Abracadabra, goute-moi ça !

3.

☆ *La course* ☆





Abracadabra, goûte-moi ça !

La course

«Le premier arrivé à l'arbre a gagné. Un, deux, trois, prêts ? Partez !»

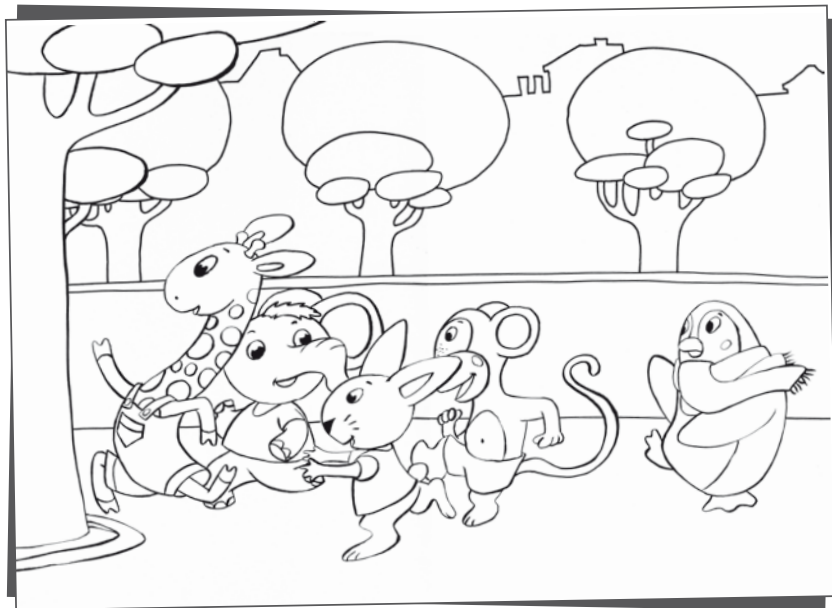
Chacun court de toutes ses forces. Lili arrive la première.

«C'est pas juste !» dit Médi tout essoufflé.

«Vous êtes partis trop tôt !»

Lili se moque : «Arrête de râler, le limaçon !
Tu dis ça juste parce que tu es arrivé le dernier !»

Tout le monde rigole. Enfin...
Sauf Médi, évidemment.





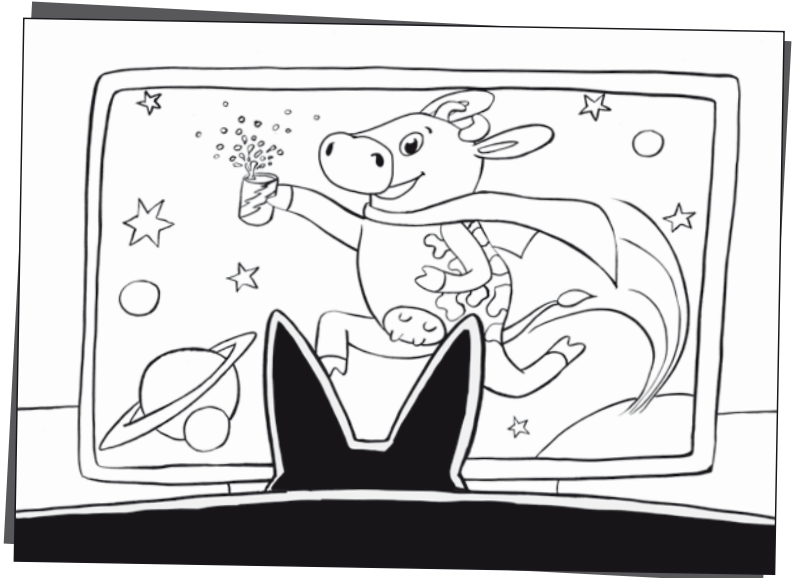
Le soir, en regardant un peu la télé avant d'aller au lit, Emma n'est pas tout à fait à l'aise.

«Pauvre Médi, il avait l'air tellement triste qu'on ait ri de lui...»

Soudain, une publicité l'arrache à ses pensées.

«Hey, les enfants ! Vous me reconnaissez ?

C'est moi, Meuz l'éclair ! Je ne bois que de l'Eclairus, la boisson des vainqueurs ! Voilà pourquoi je dépasse les avions supersoniques ! Vous voulez de l'énergie ? Buvez Eclairus !»





Abracadabra, goute-moi ça !

La course

«Waw !» s'écrie Emma. «Eclairus, la boisson des vainqueurs ! Voilà exactement ce qu'il faudrait à Médi !
Il faut que je lui en parle demain à l'école.»

Mais déjà la voix de Maman résonne :
«Emma, ton temps de télé est dépassé, il est
temps de te préparer pour aller au lit.»





Le lendemain, Emma se rend à l'école à pied. Son papa adore faire ça quand ils ont le temps.

Emma aussi : c'est plein de couleurs, la rue ! Devant une boutique de journaux, elle aperçoit une publicité pour les nouvelles céréales Kébof.

«Tu as vu, Papa ? Il y a même une bille en cadeau dans chaque boîte !»

«Oui, c'est chouette les billes. Quand j'avais ton âge, j'y jouais souvent.»

«Tu m'en achèteras ?» demande Emma.





Abracadabra, goûte-moi ça !

La course

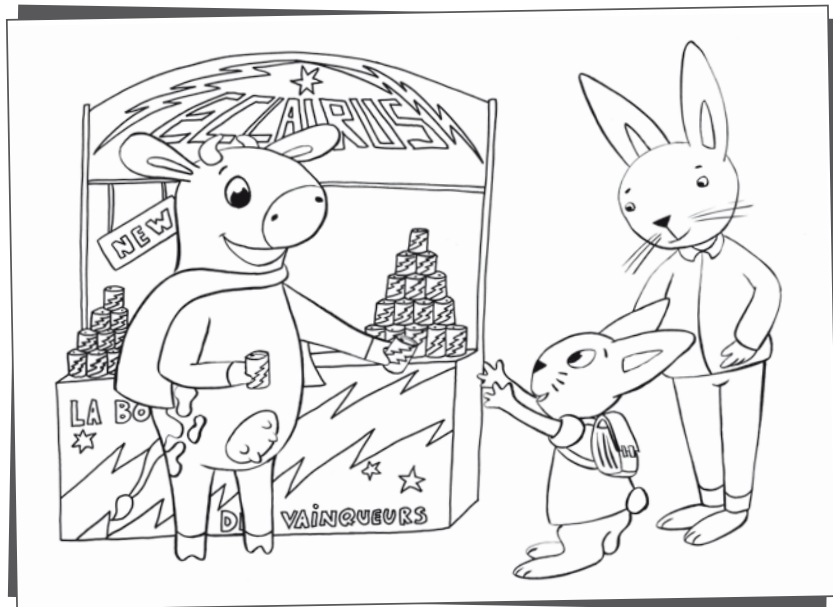
Papa n'a pas le temps de répondre que les voilà interpellés par un monsieur déguisé en... Meuz l'éclair !

«Salut petite, ça te dirait une canette gratuite d'Eclairus, la boisson des vainqueurs ? C'est plein de calcium pour bien grandir !»

Il lui met d'office une canette ouverte entre les mains.

«Tu vas vraiment boire ça ?» demande papa en chemin.

«Juste une gorgée pour goûter... Le reste, je le garde pour mon ami Médi.»





Dans la cour, Emma fait signe à Médi : «J'ai une canette à boire pour toi.»

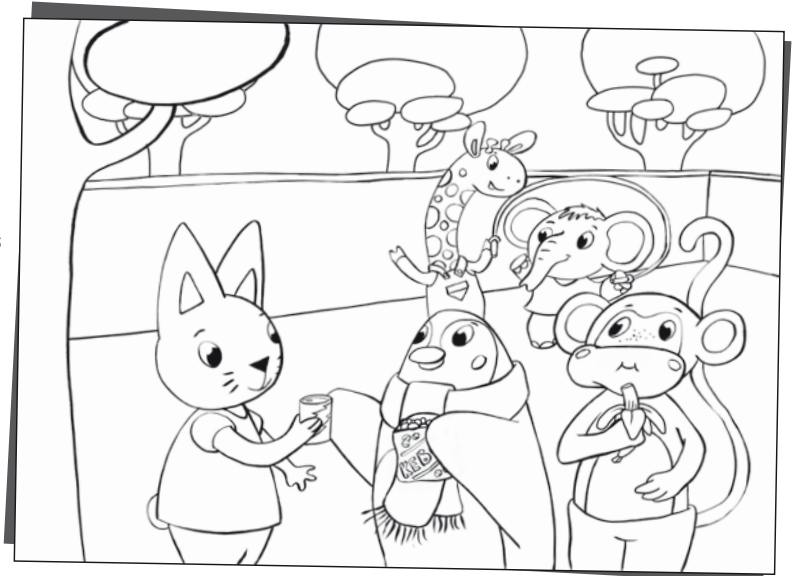
«Une canette ? Mes parents préfèrent que je boive dans un verre. C'est bon, au moins ?»

«Peu importe, c'est de la potion magique, ce truc !
Meuz l'éclair dit que c'est la boisson des vainqueurs.
Ça te fait courir plus vite qu'un avion supersonique !»

«Cool ! Je t'échange la canette contre mes céréales
Kébof !»

«Elles sont bonnes tes céréales ?»

«Bof... Mais, tu sais, il y a une bille en cadeau à
l'intérieur !»





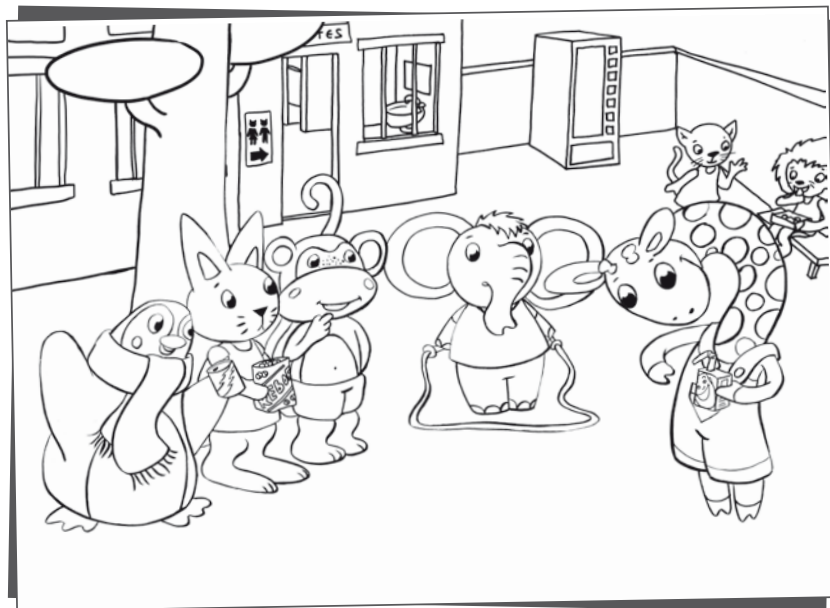
Abracadabra, goute-moi ça !

La course

Jules et Lili s'approchent : «Mes parents disent que les Kébof, ça fait grossir. C'est pour ça que tu perds à la course. Moi, ils me donnent du Compofeuille, ça, ça va, c'est plein de vitamines. Et puis en plus il y a un dessin de Fresh Machine sur l'emballage !»

Médi la regarde en souriant.

«Sauf que je ne perdrai plus jamais à la course, ma vieille ! Je viens de boire toute une canette d'Eclairus, la boisson des vainqueurs ! Maintenant, je cours plus vite qu'un avion supersonique ! Je vous montre ?»

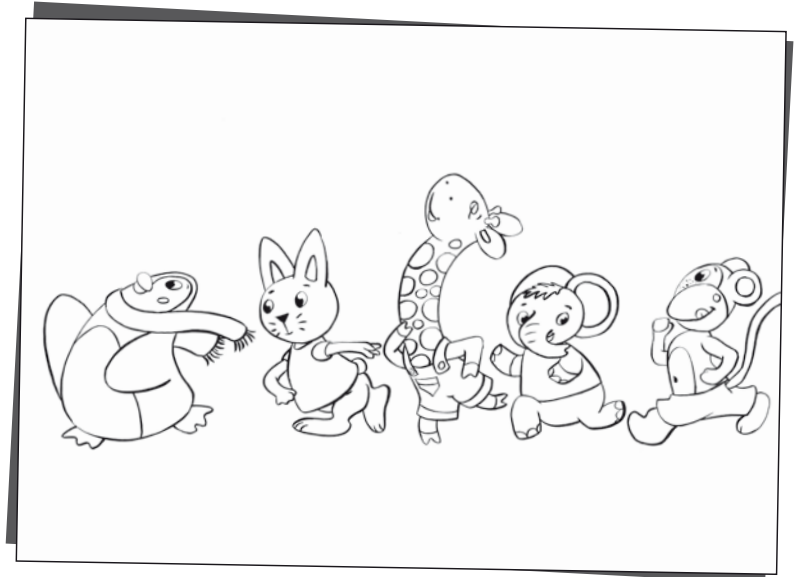




Tout le monde se place en position de départ. Un, deux, trois, go !

«Youhou ! Je suis Meuz l'éclair ! Plus rapide qu'un avion supersonique !» hurle Médi.

Tout le monde s'élançe derrière lui : Emma, Lili, Jules et Jade.





Abracadabra, goute-moi ça !

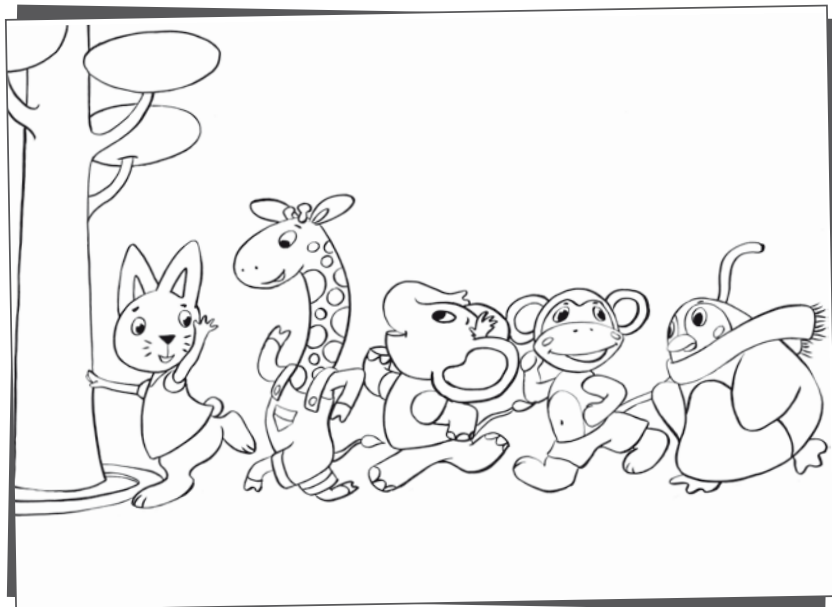
La course

A l'arrivée, c'est Emma qui touche l'arbre en premier.

La deuxième, c'est Lili. Ensuite, Jules arrive essoufflé. Jade est quatrième.

Et qui arrive le dernier ?

«Oh ben zut alors, vous aussi vous avez bu de l'Eclairus ?»





«Ben non, seulement toi. Et Emma à peine une gorgée.»

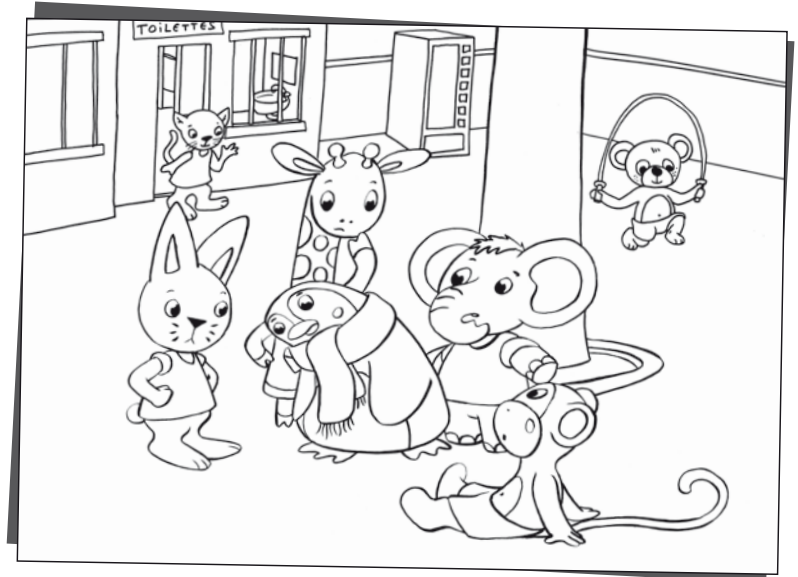
Plus personne n'a envie de rire, cette fois.

«Qu'est-ce que c'est que cette arnaque ?»

«Les amis» ajoute Emma, «je crois que Meuz l'éclair nous a menti...»

«Ouais, Eclairus, c'est juste de l'arnaque en boîte !»

«Et si, demain, on t'aidait à t'entraîner à la course ?»



- Fin -

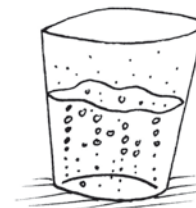
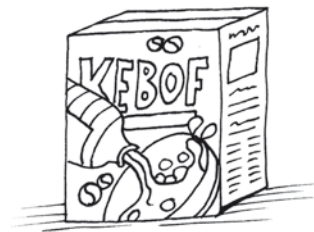


Abracadabra, goûte-moi ça !

La course

★ Pendant la récréation, Médi a bu de l'Eclairus, j'ai goûté les céréales Kébof et Lili a mangé du Compofeuille.

A ton avis, qu'y a-t-il à l'intérieur de ces emballages ? Relie-les avec ce qu'il y a dedans.



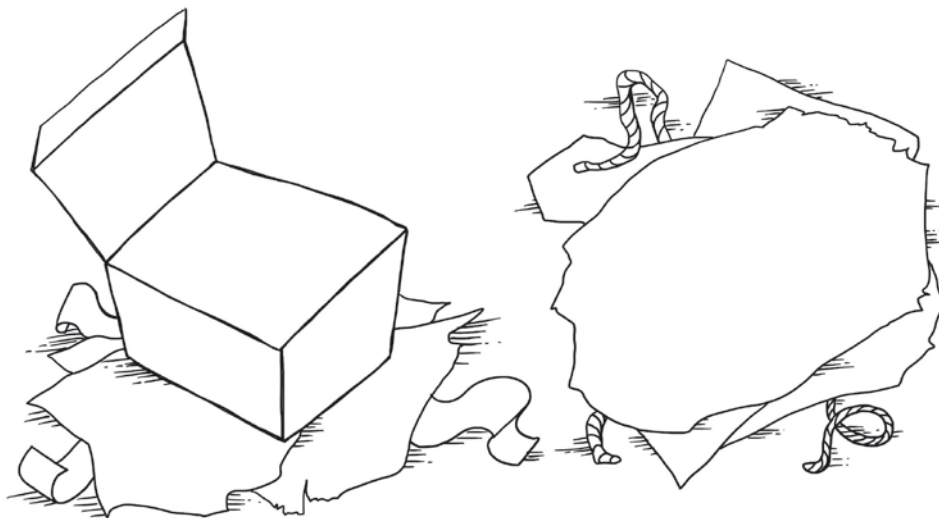


☆ Te souviens-tu de ma fête d'anniversaire ? J'y avais reçu deux cadeaux. Les voici.



Lequel aimerais-tu recevoir ? Pourquoi ?

☆ Dessine ce qu'il y a à l'intérieur des emballages. Y a-t-il un chouette cadeau dans les deux paquets ?*



* Activité destinée aux enfants de 6 à 7 ans.



Abracadabra, goute-moi ça !

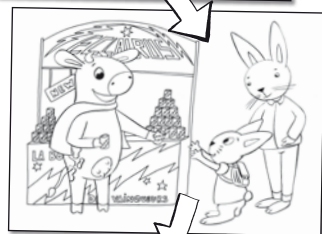
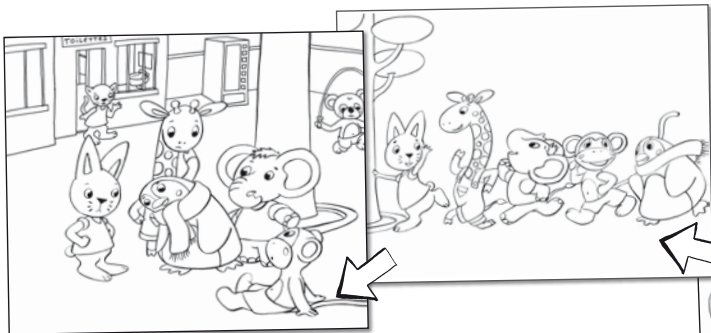
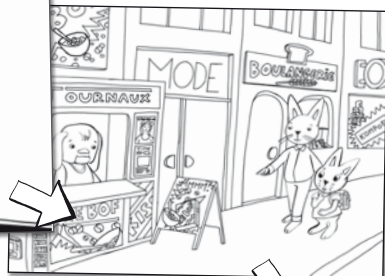
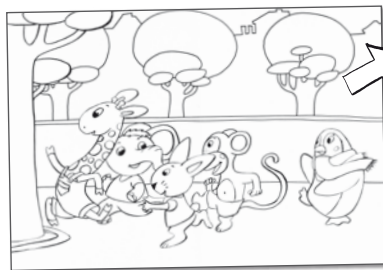
La course

★ Chez toi, demande à quelqu'un de dessiner son aliment préféré.

★ Cet aliment est-il emballé d'habitude ? Dans une boîte, ou un sachet, ou encore autrement ? Comment se présente-t-il quand il est emballé ? Dessine-le !*



★ Rappele-toi tous les moments de l'histoire.





Abracadabra, goute-moi ça !

La course

Moi je croyais que l'Eclairus, la boisson de Meuz l'éclair, faisait courir plus vite. Est-ce que ça existe, ça, des aliments qui font courir plus vite ?

Et grandir plus vite ?

Qui rendent plus fort ?

Connais-tu d'autres aliments «magiques» ?

Moi à la télé, j'ai vu un petit garçon qui mangeait un biscuit et qui se transformait en prince. C'est possible ça ?





☆ Et toi, qu'est-ce qui t'a surpris dans l'histoire ? As-tu des questions ? Ecris-les dans la bulle ou dessine ce qui t'a surpris !*



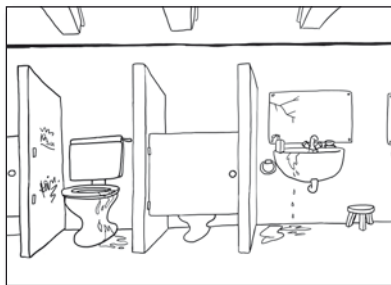
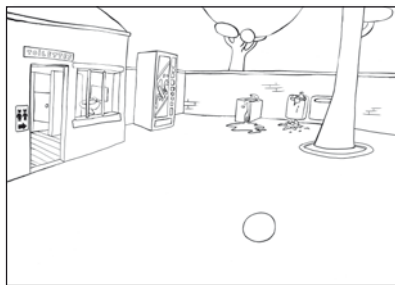


Abracadabra, goute-moi ça ! ... et change-moi ça !

★ Voudrais-tu changer des choses dans ton école ? Dans le réfectoire, dans la cour, dans les toilettes ?

Découpe une des images qui suivent (p. 61, 62 ou 63). Dessine ce que tu aimerais avoir de plus ou de mieux et fais une croix sur ce qui te dérange.

Colle l'image que tu as choisie sur cette carte postale que tu placeras ensuite dans une boîte aux lettres de la poste.



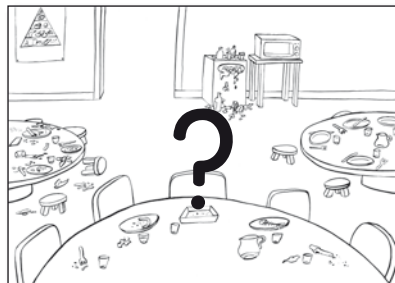
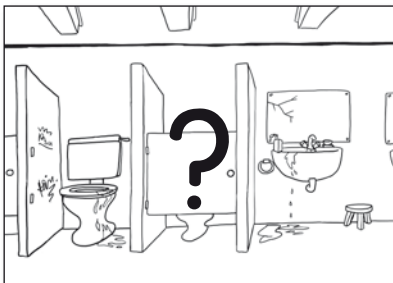
Ainsi, je connaîtrai moi aussi tes envies de changement et je pourrai en parler à des personnes qui peuvent faire changer les choses !

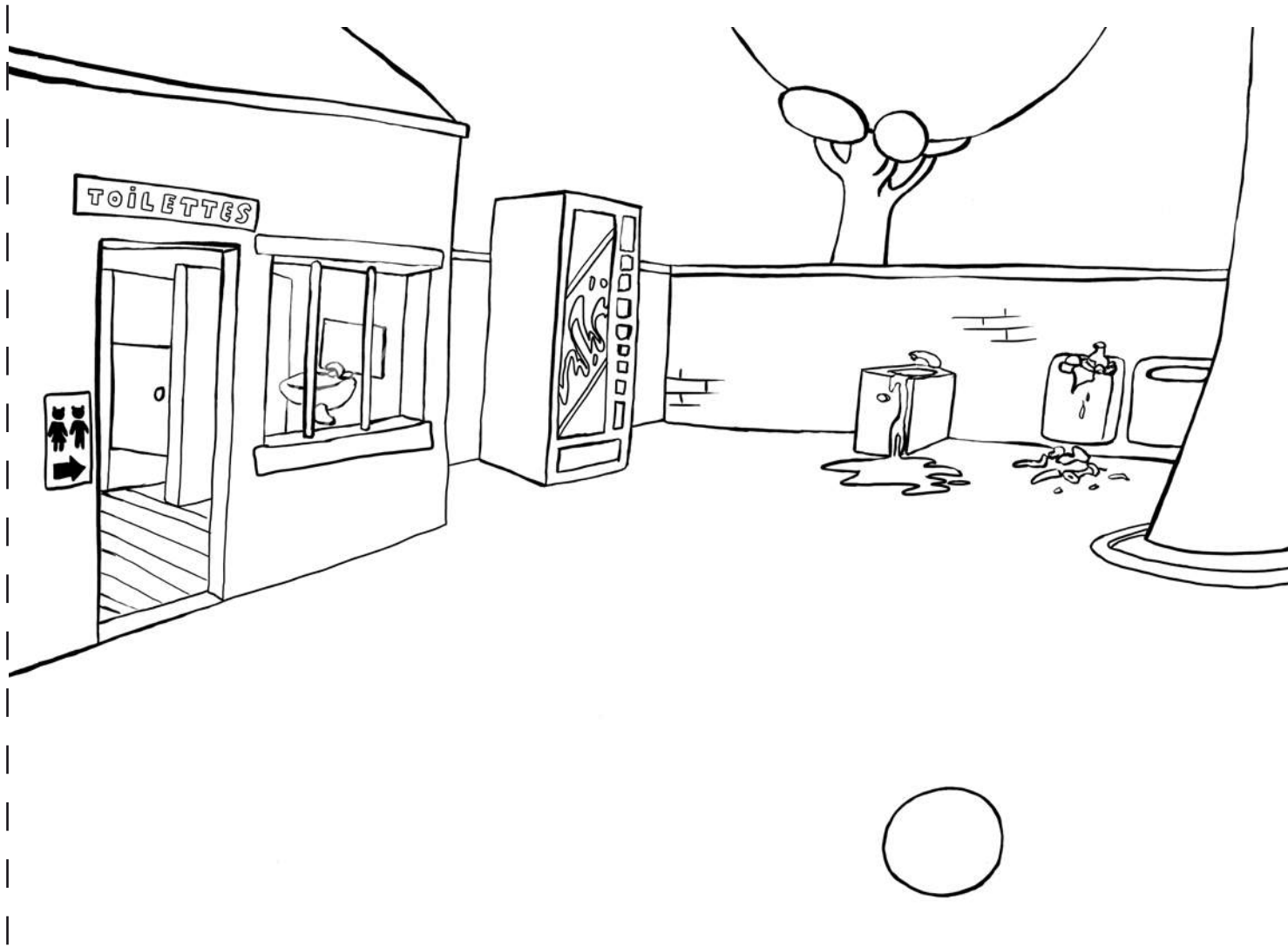
 Découpe le long des pointillés

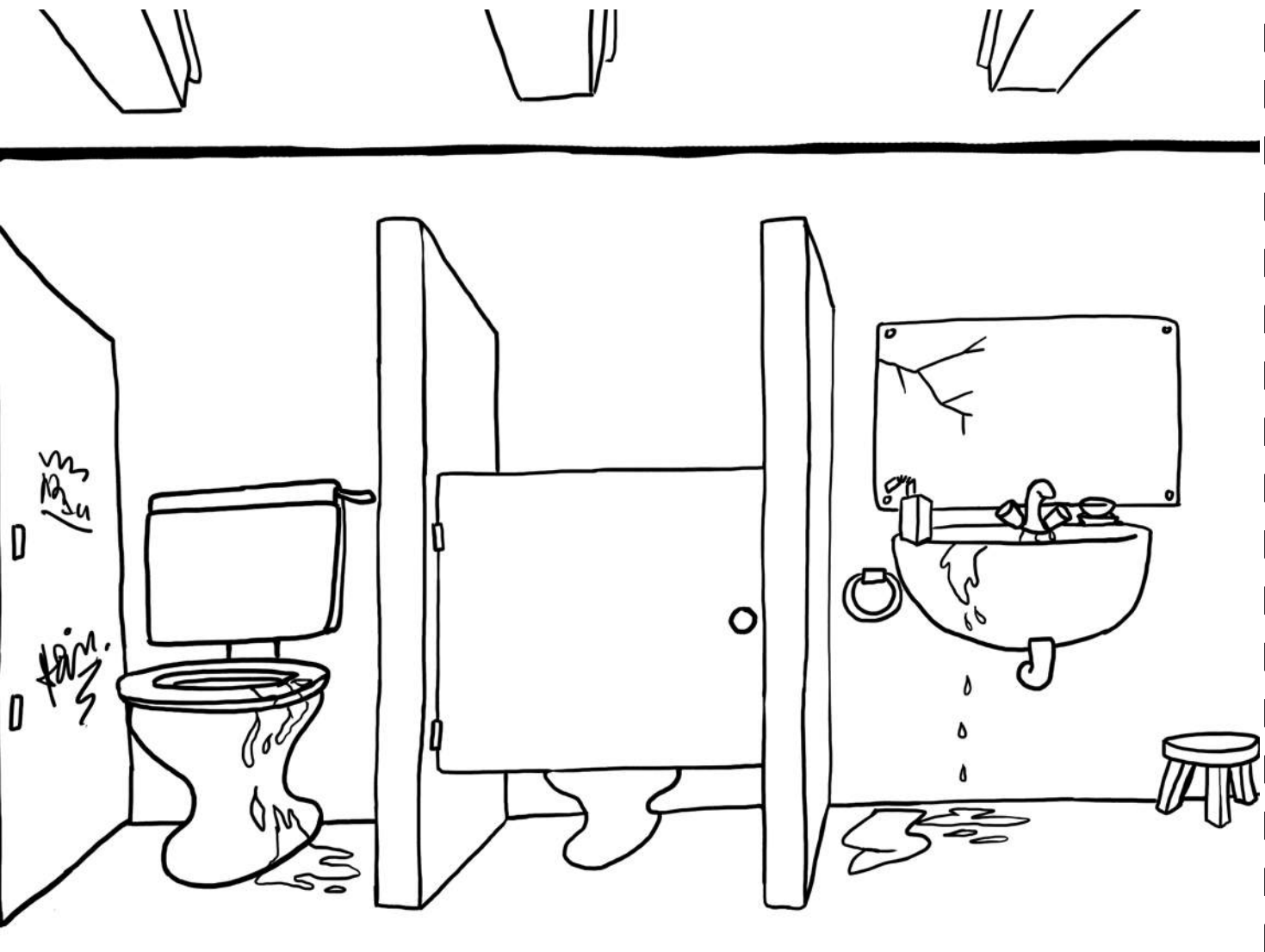


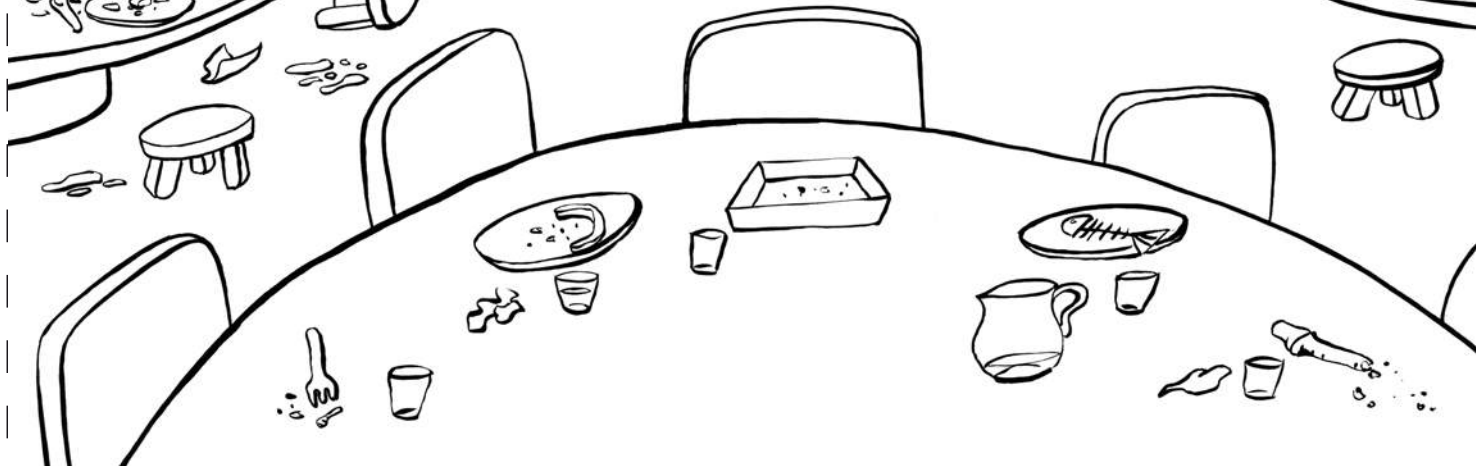
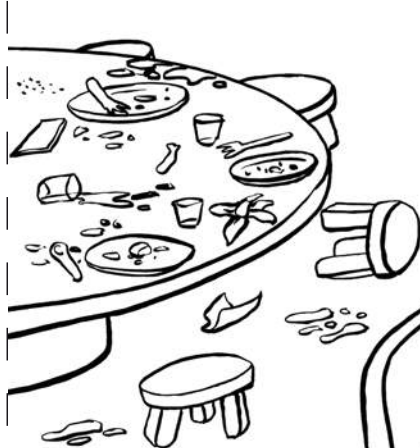
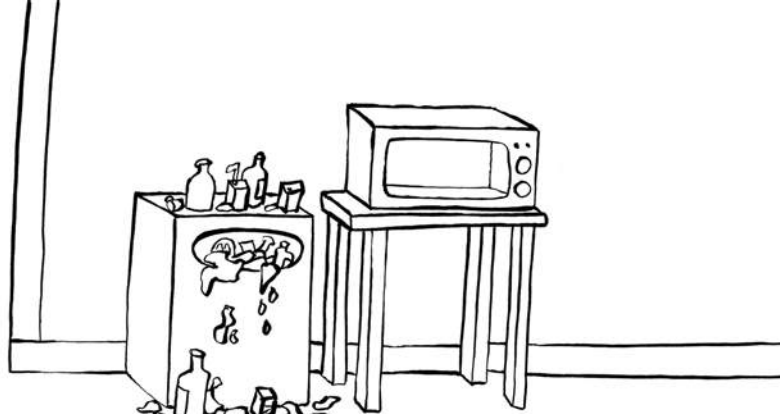
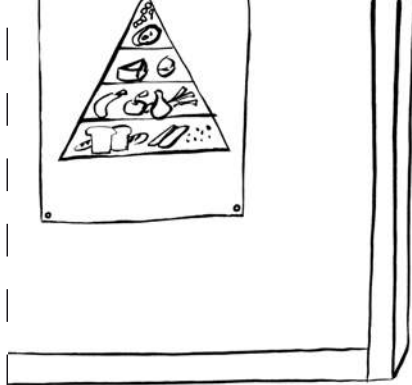
LATITUDE JEUNES
Abracadabra, goûtez-moi ça !
Rue Saint-Jean, 32-38
1000 BRUXELLES

Colle ici l'image de ton choix.











Abracadabra, goûte-moi ça !

Qui est qui ?

Monsieur Antoine

Emma

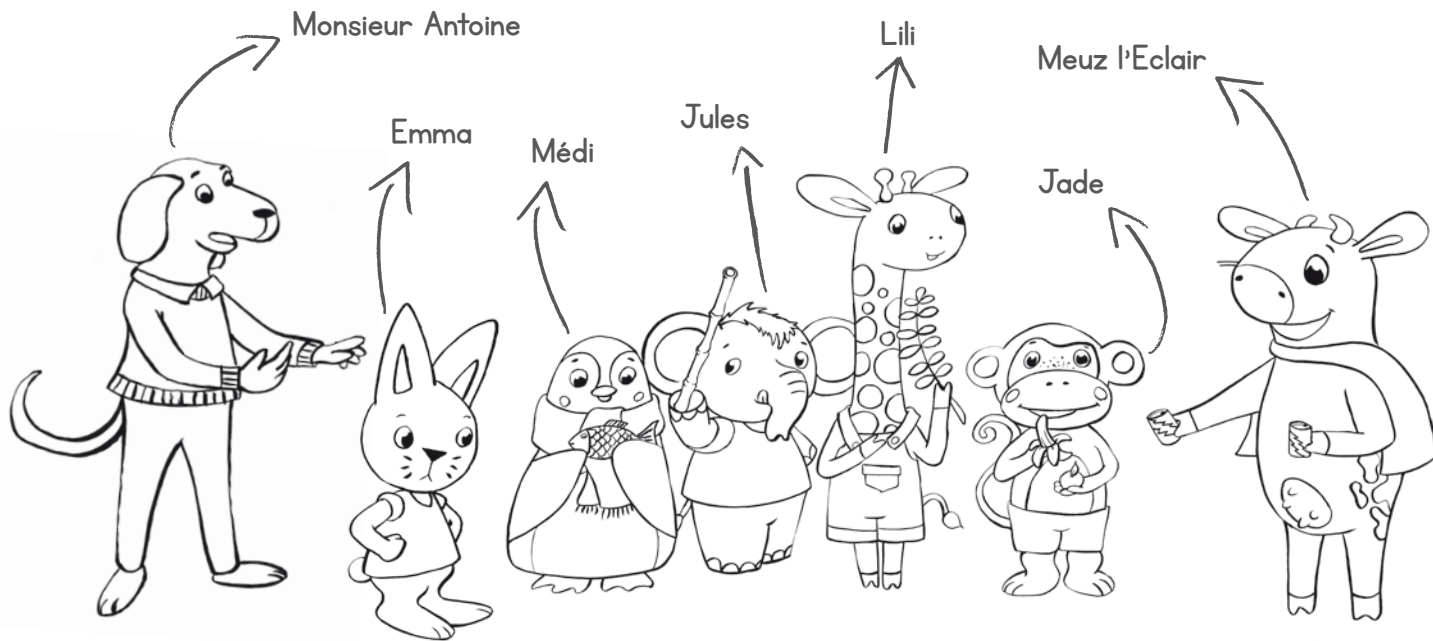
Médi

Jules

Lili

Meuz l'Eclair

Jade





Abracadabra, goute-moi ça !

Petit mot à l'attention des grands

Chers parents, animateurs, instituteurs,

Les histoires d'Emma ont été pensées afin de permettre aux enfants de se poser des questions sur l'alimentation, et de chercher avec d'autres enfants, ou avec vous, des pistes de réponses. Elles leur permettent également de partager leur vision des choses, leurs besoins, leurs envies et de les échanger avec vous.

Elles nous permettent, à nous, Latitude Jeunes, de récolter des pistes de changements relatives à l'alimentation dans les différentes structures qui accueillent et accueilleront vos enfants à l'avenir.

Latitude Jeunes est l'Organisation de Jeunesse de la Mutualité Socialiste-Solidaris. Nous proposons des activités, des animations, des informations concernant la santé, le bien-être et les droits des enfants et des jeunes de 3 à 25 ans. Nous organisons aussi des activités extrascolaires, des centres de vacances, des animations et des expositions ainsi que des formations d'animateurs et d'animatrices reconnues par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Enfin, nous créons des outils d'éducation permanente, de promotion de la santé, ou abordant les droits et devoirs des jeunes sous forme de supports adaptés, dans un langage clair et sans tabous. Tous ces outils sont disponibles sur notre site www.latitudejeunes.be.

La promotion de la santé, chez Latitude Jeunes, c'est proposer aux enfants et aux jeunes des moyens qui leur apporteront une meilleure maîtrise de tout ce qui contribue à leur bien-être. C'est les rendre acteurs de ce bien-être pour qu'ils parviennent à satisfaire leurs besoins, réalisent leurs ambitions, évoluent avec leur milieu et s'adaptent à lui. C'est accorder une place de choix au plaisir et au positif.

Nous vous souhaitons beaucoup de moments de partage et de plaisir à la lecture de ce carnet.

L'équipe de Latitude Jeunes.





Retrouvez-nous sur www.ifeelgood.be et sur www.latitudejeunes.be

Avec la Mutualité Socialiste - Solidaris,
Latitude Jeunes s'engage pour favoriser
l'accès de tous à une alimentation de qualité.



La Mutualité Socialiste 

