

## Cultiver sa Santé, c'est Sans Souci avec la mallette pédagogique :

Avec les conseils de Josette et Paulette, on peut apprendre à Bien manger, Éviter les excès, Cultiver son potager, Préférer des produits naturels, Connaître son corps...

# Les SansSoucis en forme!



# Comment ça marche ?

L'objectif global est de sensibiliser les enfants à mieux ou bien manger, ils vont donc découvrir 7 grandes familles d'aliments et des informations de base sur l'alimentation.

- 1 -> Vous disposez de **10 affiches à exposer** (60 x 120 cm) : 3 affiches générales ( entrée, thème, sortie) + 7 affiches sur les familles d'aliments



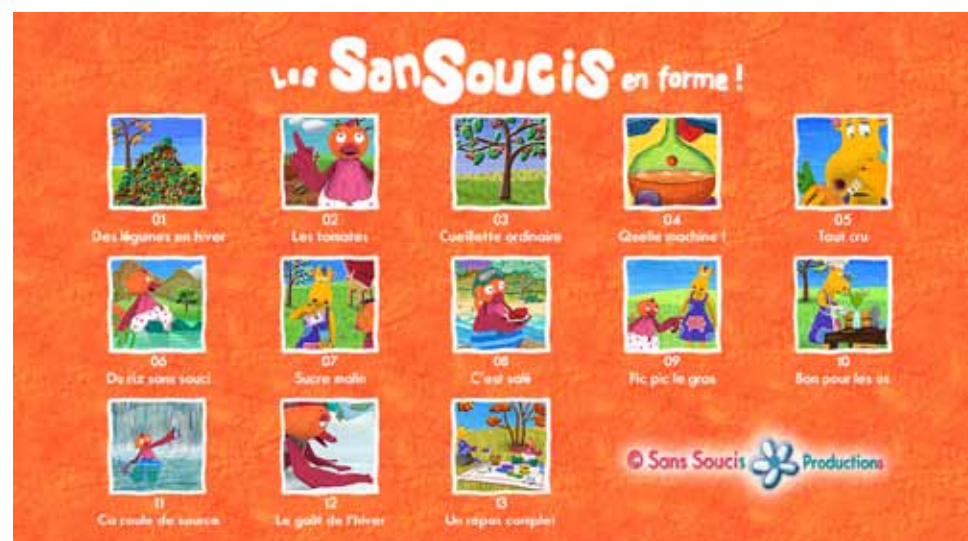




2

-> Vous disposez d'un dvd sur lequel figure :

- 13 épisodes de 2'30 assemblés, que vous pouvez diffuser en continu dans votre lieu,
- Ces 13 épisodes et leurs modules pédagogiques 13 x 5', à diffuser, un à un, pour animer un atelier après chaque épisode.
- Un jeu vidéo à installer sur vos ordinateurs Mac ou PC pour jouer avec les enfants.



Ce jeu est disponible Pour Tablettes Ios ou Android,  
sur : <http://fun4family.com/fr/les-sansoucis-en-forme>



## Ordre de diffusion et contenu des épisodes :



### 1- Des légumes en hiver

-----> Des légumes différents, tous les jours, même en conserves.

Paulette souhaite consommer au moins 5 légumes par jour, chaque jour de l'hiver pour être en super forme. Elle a commandé 1200 légumes, mais ils ne garderont pas leurs vitamines... Avec l'aide de Josette, elle les met en conserves pour les préserver.



### 2- Les tomates

-----> Manger des légumes... Plutôt de saison.

Josette veut manger des tomates, car les nutriments de celles-ci sont bons pour la santé et luttent contre les maladies... Elle se rend au potager avec entrain, mais nous sommes en hiver... Paulette lui offre des poireaux à la place.



### 3- Cueillette ordinaire

-----> Manger des fruits toute l'année.

C'est le printemps, Paulette se fait un joli bouquet avec les fleurs des arbres. Zut, ce sont les fleurs des cerisiers, pommiers et pêchers. Elle a coupé de futurs fruits. Josette lui fait l'article sur la diversité des fruits et sur les saisons.



### 4- Quelle machine !

-----> Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner.

Josette compare son corps à une machine : un squelette pour s'articuler, des muscles pour bouger, des poumons pour respirer... et un estomac qui digère tout ce qu'on mange. Pour que la machine fonctionne il lui faut de l'énergie. Paulette découvre le mot «Protéines», viande, poisson, oeuf.



### 5- Tout cru

-----> Les vitamines , c'est quoi ?

Paulette jardine au potager, quand Josette, à la recherche de vitamines, déterre les carottes pour soi disant y chercher des vitamines... Paulette apprend ainsi qu'il existe toutes sortes de vitamines nommées par des lettres.... Josette, elle, découvre ce que veut dire «crudités».



### 6- Du riz sans souci

-----> Les sucres lents, c'est important.

Josette et Paulette partent pour une journée de randonnée. Josette n'a emporté qu'une pomme et des bonbons pour la journée... Paulette lui explique la nécessité de consommer des sucres lents pour l'énergie qu'ils procurent. (Pâtes, Pommes de terres, Riz) et lui fait découvrir une rizière !





### 7- Sucre malin

Il fait chaud. Paulette sirote une boisson fraîche à l'ombre d'un parasol. Elle offre un citron pressé à Josette, qui trouve cela si acide qu'elle vide une boîte de sucre dans son verre. Paulette lui conseille de consommer moins de sucre coquin et plus de sucre malin, c'est à dire du sucre naturel, comme celui qui se trouve dans les fruits.

-----> **Attention à sa consommation de sucre.**



### 8- C'est salé

Josette et Paulette se baladent en mer. Paulette se baigne... Elle a soif, Josette lui propose un soda mais Paulette n'aime pas les boissons sucrées, elle goûte la mer et découvre que l'eau est salée... Le sel vient de là ?! C'est bon mais il faut en mettre juste un petit peu dans ses plats.

----->  **Limiter sa consommation de sel.**



### 9- Pic pic le gras

Josette a honte, elle ne sort plus de chez elle, elle se trouve trop grosse... Cela la rend très triste. Pour l'aider Paulette organise un jeu de fléchettes pour apprendre à Josette à reconnaître les aliments qui comporte du gras... Elle en profite pour lui glisser qu'il y a aussi des bonnes graisses.

-----> **Reconnaître les graisses et les limiter.**



### 10- Bon pour les os

Josette fabrique sa réserve de calcium : des fromages et encore des fromages ! Paulette a horreur du fromage. Ca sent trop mauvais ! Josette lui fait alors goûter les yaourts.

-----> **Consommer des laitages tous les jours.**



### 11- Ca coule de source

Josette et Paulette se baladent en montagne, elles cueillent des myrtilles, des mures sauvages et se baignent dans une source. L'eau est si bonne, si pure qu'elles remplissent leurs bouteilles pour en rapporter à la maison.

-----> **Boire de l'eau, essentiel à la vie.**



### 12- Le goût de l'hiver

Paulette et Josette font du ski, mais Paulette tombe, elle trouve le goût de la neige un peu amer.... En réalité, elle est vexée. Ce mot amer amène une discussion sur les différents goûts.

-----> **Les 4(5) saveurs : sucrée, salée, acide, amère.**



### 13- Un repas complet

Paulette et Josette partent en pique nique, Paulette étale les divers aliments qui composent un repas complet mais Josette se satisferait bien d'un seul morceau de fromage. Elle découvre la notion d'équilibre alimentaire.

-----> **L'équilibre alimentaire.**

**Les épisodes sont des aventures prétextes pour aborder les contenus éducatifs, ils sont drôles et colorés...**

**Vous pouvez aussi retrouver d'autres épisodes et d'autres modules pédagogiques sur notre site internet : [www.sansoucis.fr](http://www.sansoucis.fr)**

3 -> Vous disposez de 13 livrets pédagogiques avec des activités à réaliser avec les enfants,

-> Vous disposez donc d'un livret par épisode, comprenant 5 activités chacun d'une carte avec une roue pour poser des jetons (aliments) au fil des ateliers et des cartes de jetons (aliments) à découper



Vous pouvez désormais commencer vos ateliers....





5- Tout cru

Par exemple, vous avez regardé l'épisode 5 avec les enfants, sortez le livret 5



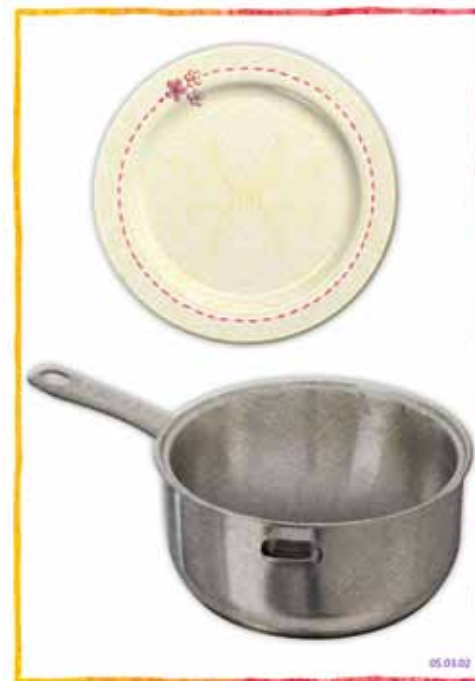
Chaque couverture de livret annonce le thème.



Vous disposerez de 4 à 6 images, format A4, pour jouer à un petit jeu de chronologie



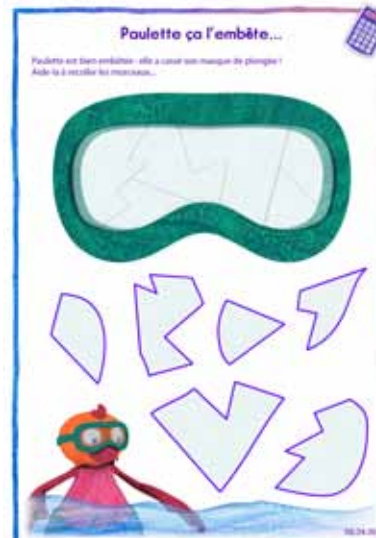
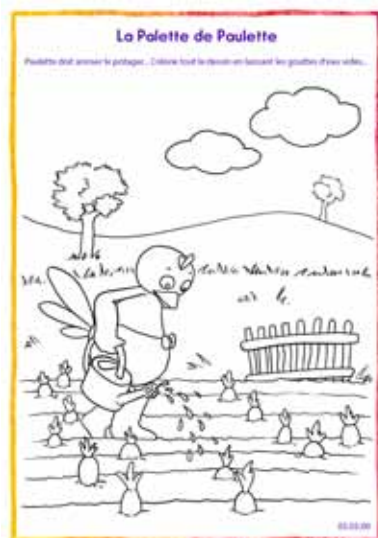
Vous questionnez les enfants sur le contenu de l'épisode, avec un choix de réponses rigolotes



Une fiche purement éducative...

suivie des fiches de mise en pratique : découpage, tri etc

Un jeu de logique, d'observation



Et plein de coloriages, puzzles; découpages, collages à faire.....tout au long des ateliers....



4

-> Vous disposez donc d'un **Jeu vidéo**, dans la version que vous souhaitez : **Ordinateur Mac Ou PC**  
Si vous le souhaitez pour tablettes ios ou android, vous pouvez le téléchargez en ligne sur [www. Fun4Family.fr](http://www.fun4family.fr)



L'enfant promène son personnage dans l'univers de la série animée, il le fait cultiver des légumes au potager, puis les échanger au magasin contre d'autres sortes d'aliments et peut ainsi nourrir son personnage de façon équilibrée.

Les enfants peuvent télé-charger gratuitement le jeu en rentrant à la maison !