

# KIDS

## Hollydiab'

# CLUB

CAHIER DE VACANCES

À PARTIR  
DE 8 ANS



COLLE UNE PHOTO OU DESSINE TOI ICI

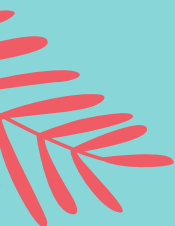
JE M'APPELLE:

J'AI

ANS

POUR PLUS D'INFORMATIONS :  
[www.sanofi-diabete.fr](http://www.sanofi-diabete.fr)

sanofi



# SOMMAIRE

*Colorie les ananas quand tu as fini le jeu !*

**Mes Vacances**

**Fruits & Légumes**

**Expressions**

**Crêpes**

**Devinettes**

**Test de Personnalité**

**Labyrinthe**

**Mots Cachés**

**Coloriage**

**Intrus**

**Index Glycémix**

**Famille d'Aliments**

**In English !**



# MES VACANCES

\* OÙ vas-tu en vacances cette année ?

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> À LA MONTAGNE          | <input type="checkbox"/> À LA PLAGE  |
| <input type="checkbox"/> À LA CAMPAGNE          | <input type="checkbox"/> EN VILLE    |
| <input type="checkbox"/> EN COLONIE DE VACANCES | <input type="checkbox"/> À LA MAISON |

MA/MES DESTINATION(S)



**COLLE UNE PHOTO OU DESSINE TA/TES  
DESTINATION(S) DE VACANCES :**



# MES VACANCES

\* Avec qui passes-tu tes vacances ?

MAMAN(S)

PAPA(S)

FRÈRE(S)

SOEUR(S)

MAMIE(S)

PAPI(S)

COPAIN(S)

COPINE(S)

MON/MES ANIMAUX :

**COLLE UNE PHOTO OU DESSINE UN SOUVENIR  
DE VACANCES AVEC CES PERSONNES :**

# MA LISTE

\* À compléter et à faire valider par un adulte.

## HYGIÈNE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VÊTEMENTS

---

---

---

---

---

---

---

---

## JEUX / ACTIVITÉS

---

---

---

---

---

---

---

---

## AUTRES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MA LISTE

Liste des choses importantes à emporter et à faire vérifier par un adulte.

## DIABÈTE SOUS INJECTIONS

- Stylos jetables d'insuline lente et rapide ou cartouches d'insuline lente et rapide avec stylos rechargeables + 1 stylo de secours
- Lecteur de cétonémie avec bandelettes
- Lecteur de glycémie (avec piles ou chargeur)
- Bandelettes pour glycémie
- Stylo auto-piqueur et lancettes
- Capteur de mesure du glucose
- Aiguilles
- Kit de glucagon
- Collecteur à aiguilles
- Pochette isotherme
- Sucre et collations

## MES PAPIERS

- Ordonnance(s) médicale(s)
- Certificat médical pour transporter le matériel
- Carte de diabétique
- Carte vitale/Carte européenne
- Carnet de glycémie
- Protocoles pompe à insuline (vomissement et hyperglycémie)
- Schéma de remplacement de la pompe
- Coordonnées du médecin référent/Coordonnées du prestataire de services

## DIABÈTE SOUS POMPE

- Flacon d'insuline rapide
- Stylos jetables de secours d'insuline lente et rapide
- Pompe et pompe de remplacement, PDM/Dash (avec piles ou chargeur)
- POD, cathéters, tubulures, réservoirs
- Aiguilles
- Lecteur de glycémie (avec piles ou chargeur)
- Bandelettes pour glycémie
- Stylo auto-piqueur et lancettes
- Capteur de mesure du glucose
- Lecteur de cétonémie, bandelettes de cétonémie
- Désinfectant et compresses
- Kit de glucagon
- Collecteur à aiguilles
- Pochette isotherme
- Sucre et collations

# FRUITS & LÉGUMES

\* Relie l'image au mot correspondant.

Courgette



Fraise

Champignon



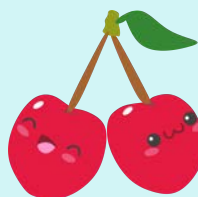
Oignon

Clémentine



Banane

Aubergine



Betterave

Pastèque



Citron

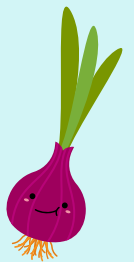
Cerise



Mangue

# EXPRESSIONS

Complète ces expressions en écrivant l'aliment correspondant.



Avoir la .....  
(3 possibilités)

Avoir du ..... sur la planche.

Ramener sa .....

Tomber dans les .....

La ..... sur le gâteau.

Se mettre en rang d'.....

Chanter comme une .....

La ..... me monte au nez.

# CRÊPES

\* Entoure les ingrédients et ustensiles pour réaliser la recette de la pâte à crêpes.

**EAU**

**FOUET**

**CHOCOLAT**

**BEURRE**

**MIEL**

**LAIT**

**BALANCE**

**LEVURE**

**CASSEROLE**

**OEUFS**

**BOLS**

**MICRO-ONDES**

**SEL**

**FARINE**

**POËLE**



# CRÊPES

## \* Ingrédients

- **250 G DE FARINE DE BLÉ CLASSIQUE (T55)**
- **4 ŒUFS FRAIS**
- **450 ML DE LAIT LÉGÈREMENT TIÈDE**
- **50 G DE BEURRE FONDU**

## \* Recette

*Pour 10 - 20 crêpes avec une poêle de 20 cm de diamètre*

- Faites fondre le beurre au micro-ondes.
- Mélangez la farine tamisée, le sucre, le sel dans un grand bol.
- Ajoutez les œufs, le beurre fondu, puis progressivement le lait, en battant avec un fouet pour éviter la formation de grumeaux.
- Faites chauffer une noix de beurre dans la poêle et disposez une louche de pâte.
- Faites cuire vos crêpes de chaque côté, afin qu'elles soient bien dorées.
- Au fur et à mesure, réservez dans une assiette en couvrant avec une feuille de papier aluminium pour les garder chaudes et moelleuses.

# CRÊPES

\* D'après toi, une crêpe contient-elle des glucides ?



*Le savais-tu ?*

Les crêpes peuvent être un repas complet, car on y retrouve un plat et un dessert avec toutes nos familles d'ingrédients.

# DEVINETTES

## \* Qui suis-je ?

- Je suis une boisson blanche. On peut me boire chaude ou froide. Les bébés me boivent dans un biberon. Qui suis-je ?
- Je suis un fruit, mais on me mange comme un légume. Je suis très souvent rond et rouge. J'ai une texture en bouche plutôt juteuse. J'ai un goût un peu acide. Qui suis-je ?
- Je suis un fruit jaune, rouge ou vert. On aime me croquer ou me mettre dans des tartes. Qui suis-je ?

# DEVINETTES




- Je suis un légume orange. Je pousse sous la terre. On peut me manger cuit ou râpé en salade. Les lapins m'aiment beaucoup. Qui suis-je ?
- Je suis un fruit rond et juteux. Je suis sucré. On doit enlever ma peau pour me déguster. Qui suis-je ?
- Je suis un fruit, je peux être vert quand je ne suis pas mûr, on me mange souvent jaune et je suis noir quand je suis trop mûr. Plus je deviens noir et plus je suis riche en sucres. Qui suis-je ?






# TEST DE PERSONNALITÉ

Entoure la réponse qui te correspond le mieux et découvre ta personnalité en fonction de tes réponses.

 **C'est le premier jour des vacances, il est 11 h. Après une grasse matinée, je commence à avoir faim :**

-  Je prends mon petit-déjeuner et je déjeunerai avec ma famille dans 1 h.
-  Je me fais un gros petit-déjeuner et tant pis pour le déjeuner.
-  J'attends l'heure du déjeuner pour manger.




 **J'ai passé l'après-midi à la piscine, mes copains et mes copines me proposent un goûter, je choisis :**


-  Tout ce qu'on me propose je prends, je ne suis pas très compliqué.e.
-  Crêpe party avec de la pâte à tartiner, de la confiture, du miel, du caramel sans oublier un chocolat au lait pour se réchauffer.
-  Il reste des pâtes au fromage dans le frigo, on les partage.




# TEST DE PERSONNALITÉ

 **Samedi, je fête mon anniversaire !**

**Comme gâteau, je choisis :**

-  Un fraisier ou un framboisier avec énormément de crème !
-  Du moment qu' il y a du chocolat je ne serai pas déçu.e !
-  Je pense déjà au dîner de ce soir !

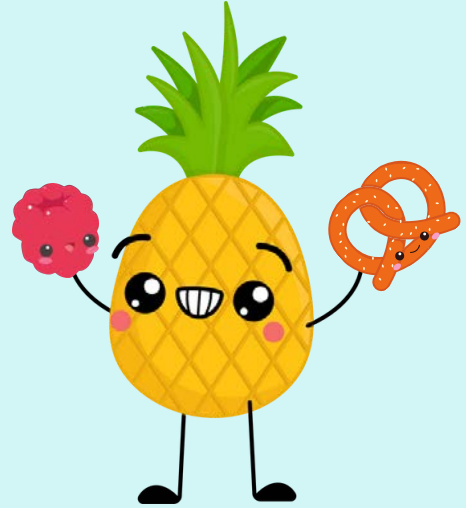
 **Aujourd'hui, je vais à la foire, après plusieurs attractions, je décide de manger quelque chose dans l'un des stands :**

-  Je commande une glace mais je goûterai sûrement la barbe à papa que prendra mon frère et je croquerai dans le hot-dog de ma sœur.
-  Une pomme d'amour et quelques bonbons.
-  Des frites avec de la sauce !

# TEST DE PERSONNALITÉ

## \* Réponses

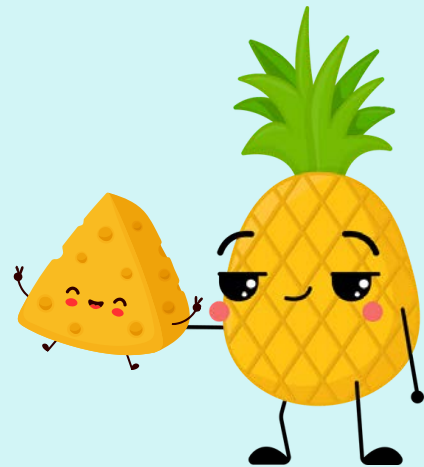
Si tu as un maximum de ☀️ :  
Je suis un.e grand.e  
gourmand.e, sucré ou salé, je  
suis toujours partant.e pour  
me régaler !



Si tu as un maximum de 🌸 :  
Les pâtisseries sont mes  
mets favoris, je pourrais  
commencer le repas avec les  
desserts et remplacer les  
sauces par du chocolat !

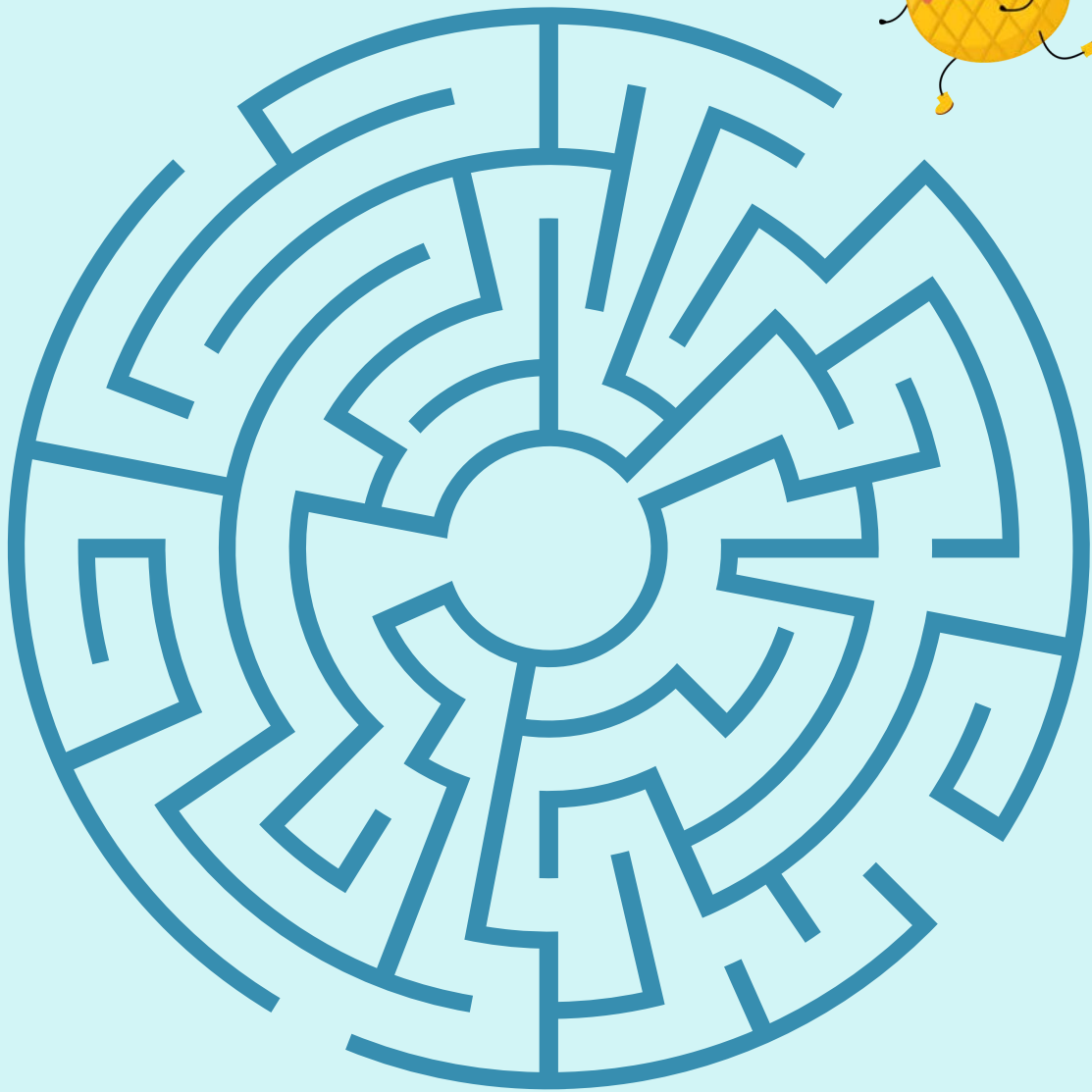


Si tu as un maximum de ☆ :  
Vive le salé, rien ne vaut du  
fromage en dessert, au  
goûter, et même au petit-  
déjeuner !



# LE LABYRINTHE

\* Aide l'ananas à entrer et sortir du labyrinthe.



# MOTS CACHÉS

Trouve les mots cachés grâce à tes super-pouvoirs. Les mots peuvent être écrits horizontalement, verticalement ou en diagonale.

**VOYAGE, ÉLEVÉE, ALIMENTS, VACANCES, SPORT, INSULINE, SOMMEIL, DIABÈTE, GLUCOSE, FAIBLE, SUCRE**

J	D	K	F	L	O	E	V	O	Y	A	G	E	N	C	J	L	D
A	P	A	M	F	I	G	A	E	R	S	O	M	M	E	I	L	I
L	F	K	G	O	P	L	D	T	O	M	A	M	U	C	O	P	A
I	V	A	N	G	S	U	C	R	E	Q	S	L	V	L	E	G	B
M	P	A	I	R	S	C	W	R	F	I	N	S	U	L	I	N	E
E	X	A	P	B	I	O	H	F	M	P	L	K	N	V	G	F	T
N	L	F	J	G	L	S	G	E	L	E	V	E	É	F	O	U	E
T	H	F	M	P	L	E	O	M	P	K	F	I	G	L	M	N	T
S	P	O	R	T	N	V	G	F	V	A	C	A	N	C	E	S	Y

# COLORIAGE

\* Colorie le dessin et écris dans la pancarte la famille d'aliments correspondante.



# TROUVER L'INTRUS

\* Barre l'intrus parmi ces listes d'aliments.

**PÂTES – RIZ – PAIN – SEIGLE – NOISETTE**

**TOMATES – AUBERGINES – COURGETTES – POMMES DE  
TERRE – CHOUX**

**YAOURT – CAMEMBERT – LAIT – CRÈME DESSERT –  
EMMENTAL**

**CHOCOLAT – GÂTEAUX – SUCRE – DONUTS – POMME**

**JAMBON BLANC – STEAK HACHÉ – NUGGETS –  
ESCALOPE DE DINDE**

**KIWI – JUS D'ORANGE PRESSÉ – FRAISE – CLÉMENTINE**

**LENTILLES – BROCOLIS – CAROTTES – TOMATES**

# INDEX GLYCEMIX

\* Trouve l'index glycémique des aliments, et place le numéro sur la frise.

Par exemple :

- Jus d'orange = **haut**
- Brocolis = **bas**
- Jus d'orange + brocolis = **moyen**

① Pain complet = **moyen**

Fromage à tartiner = **bas**

➔ Tartine de pain complet au fromage à tartiner

② Céréales du petit-déjeuner = **haut**

Lait ½ écrémé = **bas**

Chocolat en poudre = **haut**

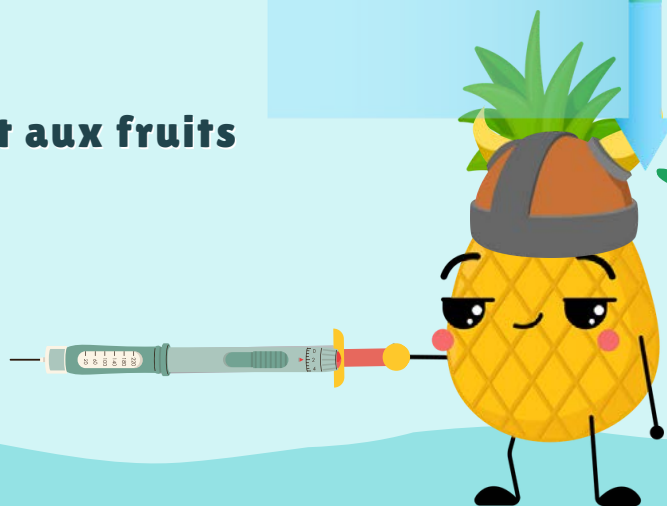
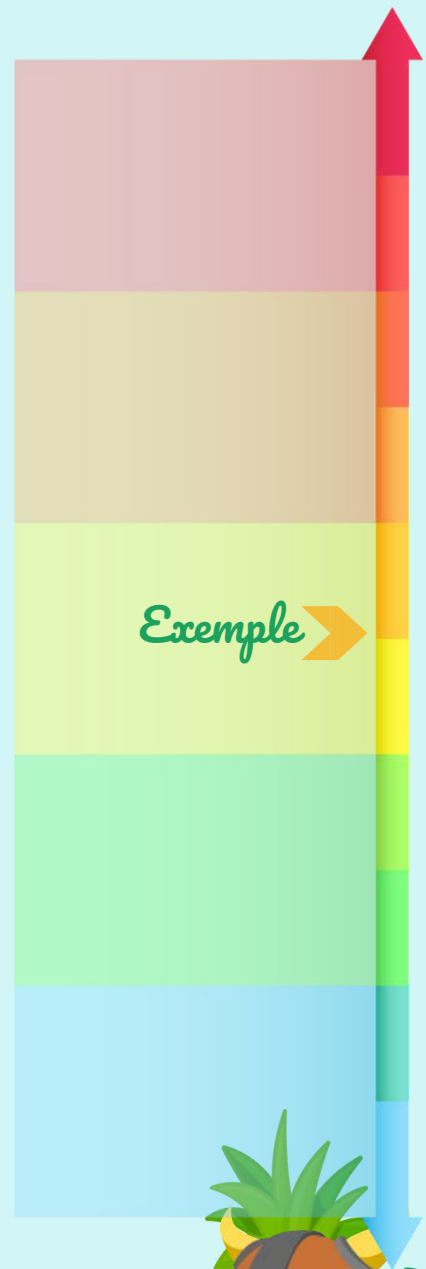
➔ Bol de chocolat chaud et céréales du petit-déjeuner

③ Croissant = **haut**

Jus d'orange = **haut**

Yaourt aux fruits = **moyen**

➔ 1 croissant et 1 yaourt aux fruits et 1 verre de jus d'orange



# FAMILLE D'ALIMENTS

\* Trouve le maximum d'aliments pour chaque catégorie donnée mais attention, tu n'as que 45 secondes pour les trouver !

*Ce jeu peut se jouer en équipe.*

Fruits rouges :

Aliments jaunes :

Aliments qui commencent par la lettre F :

Légumes verts :

Produits céréaliers :

Aliments sucrés :

Aliments blancs :

# IN ENGLISH

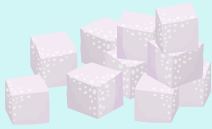
\* Relie les aliments avec leur traduction en anglais.



**Pomme**



**Bread**



**Sucre**



**Egg**



**Pain**



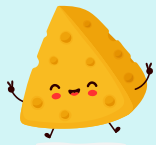
**Sugar**



**Lait**



**Cake**



**Fromage**



**Apple**



**Œuf**



**Milk**



**Gâteau**



**Candy**



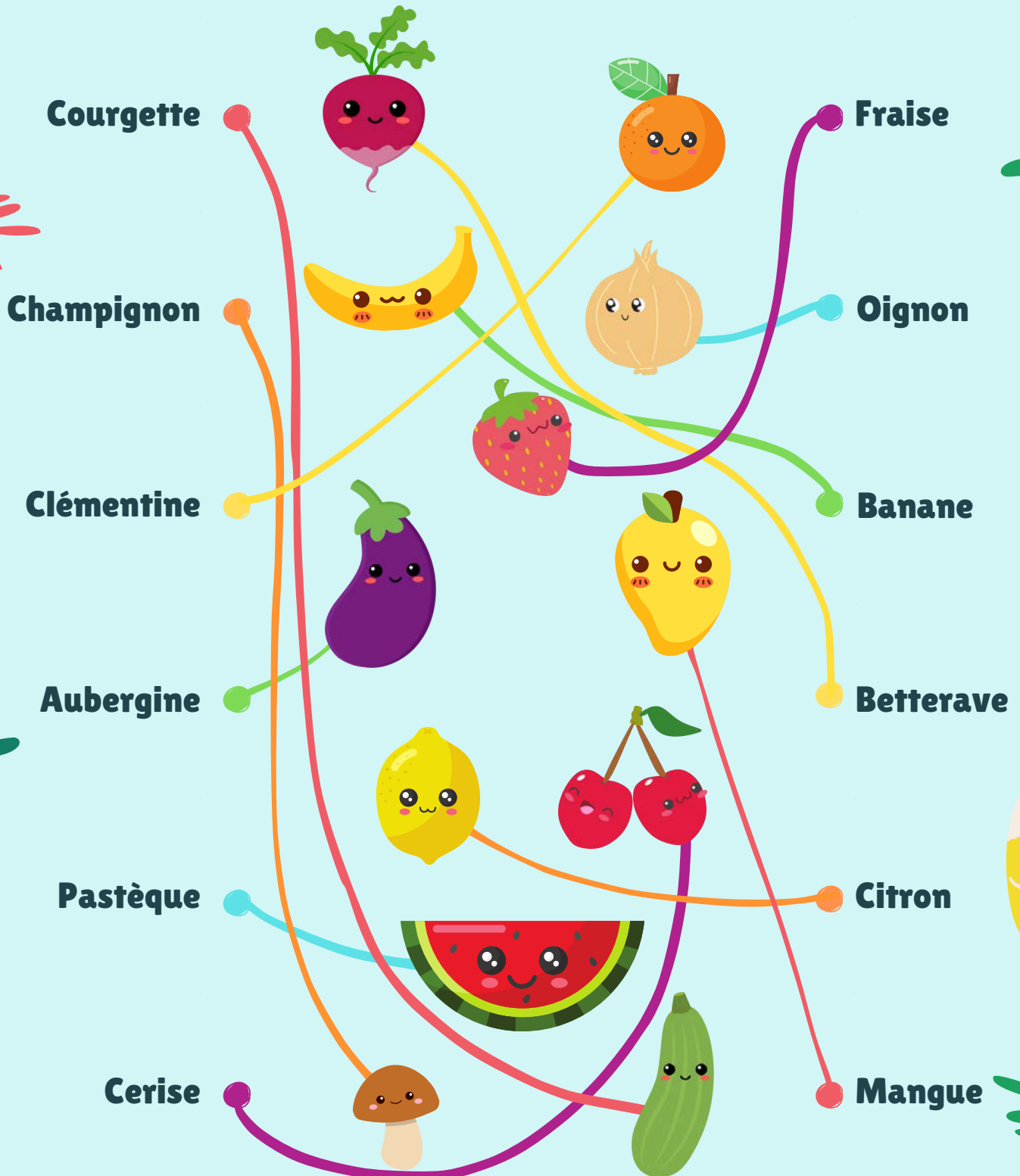
**Bonbon**



**Cheese**

# CORRECTIONS

## \* FRUITS & LÉGUMES



# CORRECTIONS

## \* EXPRESSIONS

AVOIR LA **PÊCHE**  , **BANANE**  , **PATATE** 

AVOIR DU **PAIN**  SUR LA PLANCHE

RAMENER SA **FRAISE** 

TOMBER DANS LES **POMMES** 

LA **CERISE**  SUR LE GÂTEAU

SE METTRE EN RANG D'**OIGNONS** 

CHANTER COMME UNE **CASSEROLE** 

LA **MOUTARDE**  ME MONTE AU NEZ

## \* CRÊPES

EAU

**FOUET**

CHOCOLAT

**BEURRE**

MIEL

**LAIT**

BALANCE

LEVURE

CASSEROLE

OEUFS

**BOLS**

MICRO-ONDES

SEL

**FARINE**

**POËLE**

# CORRECTIONS

## \* CRÊPES

Oui, elle contient des glucides et ce sont des glucides complexes (sucres lents).

## \* LE LABYRINTHE



# CORRECTIONS

## \* DEVINETTES

- Je suis une boisson blanche. On peut me boire chaude ou froide. Les bébés me boivent dans un biberon. Qui suis-je ? **Le lait**
- Je suis un fruit, mais on me mange comme un légume. Je suis très souvent rond et rouge. J'ai une texture en bouche plutôt juteuse. J'ai un goût un peu acide. Qui suis-je ? **La tomate**
- Je suis un fruit jaune, rouge ou vert. On aime me croquer ou me mettre dans des tartes. Qui suis-je ? **La pomme**
- Je suis un légume orange. Je pousse sous la terre. On peut me manger cuit ou râpé en salade. Les lapins m'aiment beaucoup. Qui suis-je ? **La carotte**
- Je suis un fruit rond et juteux. Je suis sucré. On doit enlever ma peau pour me déguster. Qui suis-je ? **L'orange**
- Je suis un fruit, je peux être vert quand je ne suis pas mûr, on me mange souvent jaune et je suis noir quand je suis trop mûr. Plus je deviens noir et plus je suis riche en sucres. Qui suis-je ? **La banane**

# CORRECTIONS

## \* MOTS CACHÉS

J D K F L O E V O Y A G E N C J L D  
 A P A M F I G A E R S O M M E I L I  
 L F K G O P L D T O M A M U C O P A  
 I V A N G S U C R E Q S L V L E G B  
 M P A I R S C W R F I N S U L I N E  
 E X A P B I O H F M P L K N V G F T  
 N L F J G L S G E L E V É E F O U E  
 T H F M P L E O M P K F I G L M N T  
 S P O R T N V G F V A C A N C E S Y

## \* TROUVER L'INTRUS

PÂTES – RIZ – PAIN – SEIGLE – ~~NOISETTE~~

TOMATES – AUBERGINES – COURGETTES – ~~POMMES DE TERRE~~ –  
 CHOUX

YAOURT – CAMEMBERT – LAIT – ~~CRÈME DESSERT~~ – EMMENTAL

CHOCOLAT – GÂTEAUX – SUCRE – DONUTS – ~~POMME~~

JAMBON BLANC – STEAK HACHÉ – ~~NUGGETS~~ – ESCALOPE DE DINDE

KIWI – ~~JUS D'ORANGE PRESSÉ~~ – FRAISE – CLÉMENTINE

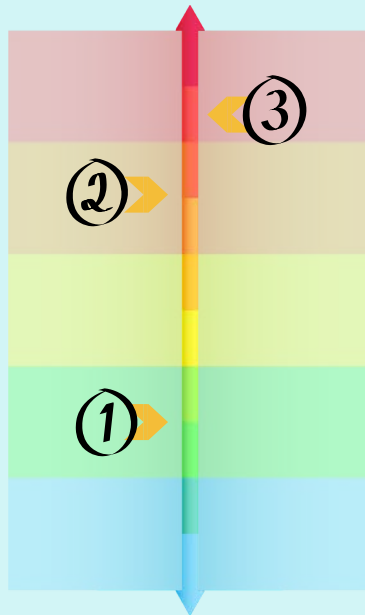
~~LENTILLES~~ – BROCOLIS – CAROTTES – TOMATES

# CORRECTIONS

## \* INDEX GLYCÉMIQUE

① Pain complet = **moyen**  
Fromage à tartiner = **bas**  
→ Tartine de pain complet au fromage à tartiner

② Céréales du petit-déjeuner = **haut**  
Lait ½ écrémé = **bas**  
Chocolat en poudre = **haut**  
→ Bol de chocolat chaud et céréales du petit-déjeuner



③ Croissant = **haut**  
Jus d'orange = **haut**  
Yaourt aux fruits = **moyen**  
→ 1 croissant et 1 yaourt aux fruits et 1 verre de jus d'orange

## \* FAMILLE D'ALIMENTS

Fruits rouges : fraises, framboises, mûres, myrtilles, cerises, groseilles.

Aliments jaunes : banane, pomme Golden, poivron jaune, beurre, pomme de terre...

Aliments qui commencent par la lettre F : fraise, framboise, farine, frites, figues, fromage...

Légumes verts : artichauts, asperges, blettes, céleri, choux (brocolis, choux de Bruxelles, chou frisé, chou kale, romanesco), concombres, courgettes, épinards, fenouil, haricots verts, poireaux, poivrons, salades.

Produits céréaliers : pâtes, riz, semoule, pain, blé, lentilles, pois chiche, pommes de terre.

Aliments sucrés : sucre, jus, bonbons, fruits, gâteaux, chocolat, soda.

Aliments blancs : lait, fromage, yaourt, blanc d'œuf.

# CORRECTIONS

## \* FAMILLE D'ALIMENTS



**Pomme**



**Sucre**



**Pain**



**Lait**



**Fromage**



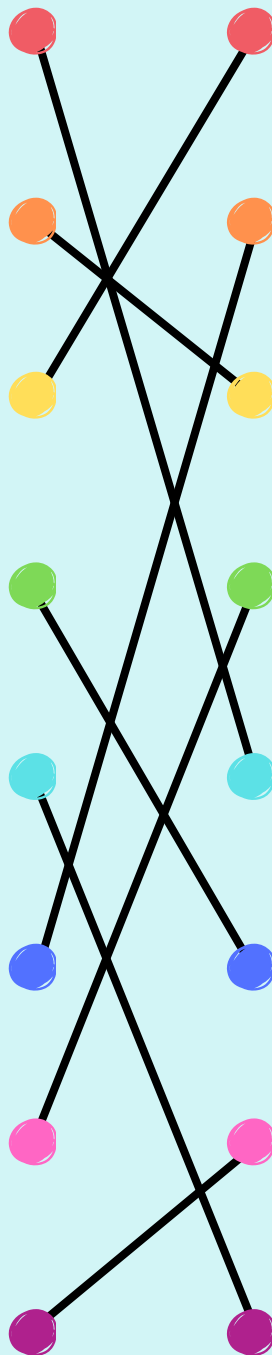
**Œuf**



**Gâteau**



**Bonbon**



**Bread**

**Egg**

**Sugar**

**Cake**

**Apple**

**Milk**

**Candy**

**Cheese**

# NOTE DE FIN

Comme tu le sais sûrement déjà, pour favoriser l'équilibre glycémique, il est recommandé de répartir les glucides de manière régulière tout au long de la journée.

**L'alimentation équilibrée**, c'est aussi :

- Manger en famille, autour d'une table en prenant le temps.
- Manger dans le calme sans avoir une autre occupation.
- Ne pas sauter de repas.
- Éviter les grignotages.
- Savoir se faire plaisir !

Nous espérons que ce petit cahier de jeux t'aidera dans la compréhension de ton diabète.

Si tu as des difficultés, n'hésite pas à demander de l'aide à ton entourage et à poser des questions aux professionnels de santé qui t'accompagnent : médecins, infirmier(e)s, diététicien(ne)s, pharmacien(ne)s.

Tu pourras apporter ce cahier de jeux lors de ta prochaine consultation avec ta diététicienne ou ton diététicien.

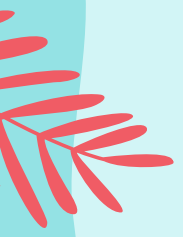


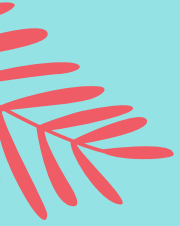
# BLOC-NOTES





# BLOC-NOTES





**ÉCRIT AVEC LA COLLABORATION DE :**

**Mathilde MUNEREZ & Sarah STUCCHI-AIDAN**

Diététicienne-nutritionnistes pédiatriques



**J'ESPÈRE QUE TU AS PASSÉ DE  
BONNES VACANCES AVEC LE**

**CAHIER DE VACANCES**

**À PARTIR  
DE 8 ANS**

# **KIDS** *Hollidiab'* **CLUB**

**CE CAHIER DE VACANCES APPARTIENT À :**

**EN CAS DE PERTE, MERCI DE LE RETOURNER À  
L'ADRESSE SUIVANTE :**

**sanofi**