

# 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

KIDS  
Hollydiab'  
CLUB

# 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 !

Suivi des émotions



# MES VACANCES

\* OÙ passes-tu en vacances cette année

- |               |                          |                          |             |
|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| À LA MONTAGNE | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | À LA PLAGE  |
| À LA CAMPAGNE | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | EN VILLE    |
| EN COLONIE    | <input type="checkbox"/> | <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 / faire valider  
avec un adulte

**VÊTEMENTS**

**HYGIÈNE**

**JEUX / ACTIVITÉS**

**AUTRES**

# MA LISTE

\* À compléter / faire valider avec 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
- Aiguilles
- Lecteur de glycémie (avec piles ou chargeur)
- Bandelettes pour glycémie
- Stylo auto piqueur et lancettes
- Capteur de mesure du glucose
- Lecteur de cétonémie avec bandelettes
- Kit de glucagon
- Collecteur à aiguilles
- Pochette isotherme
- Sucre et collations

## DIABÈTE SOUS POMPES

- 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

## MES PAPIERS

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

# 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

BEURRE

BALANCE

OEUFS

SEL

FOUET

MIEL

LEVURE

BOLS À MÉLANGER

FARINE

CHOCOLAT

LAIT

CASSEROLE

MICRO-ONDE

POËLE



# CRÊPES

## \* Ingrédients

- 250G DE FARINE DE BLÉ CLASSIQUE (T55)
- 4 OEUFS 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*

1. Faites fondre le beurre au micro-ondes
2. Mélangez la farine tamisée, le sucre, le sel dans un grand bol.
3. Ajoutez les oeufs, le beurre fondu, puis progressivement le lait, en battant avec un fouet pour éviter la formation des grumeaux
4. Faites chauffer une noix de beurre dans la poêle et disposez une louche de pâte
5. Faites cuire vos crêpes de chaque côté, qu'elles soient bien dorées
6. 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.

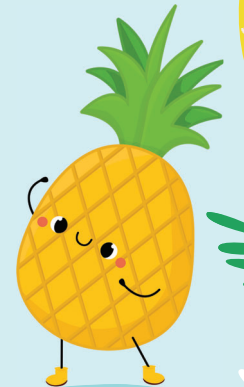
# DEVINETTES

## \* Qui suis-je ?

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

# DEVINETTES

- Je suis un légume orange. Je pousse sous la terre. On peut me manger cuite ou râpée en salade. Les lapins m'aiment beaucoup. Qui suis-je ?
- Je suis ronde et juteuse. Je suis sucrée. 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 sucre. Qui suis-je ?



# TEST DE PERSONNALITÉ

*Coche ce qui te correspond le mieux et découvre ta personnalité en fonction du nombre de réponses par chiffre.*

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

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

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

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

# TEST DE PERSONNALITÉ

**Samedi je fête mon anniversaire ! Comme  
gâteau je choisis :**

1. Un fraisier ou un framboisier avec beaucoup beaucoup beaucoup de crème !
2. Du moment qu'il y a du chocolat je ne serai pas déçu.e !
3. 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 :**

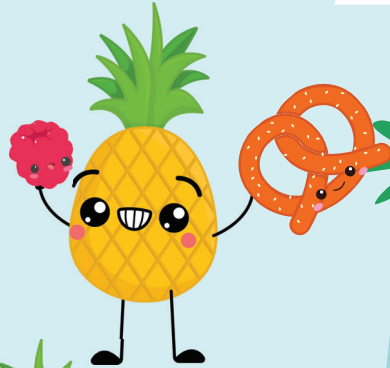
1. Je commande une glace mais je goûterais sûrement la barbe à papa que prendra mon frère et je croquerais dans le hot dog de ma sœur.
2. Une pomme d'amour et quelques bonbons.
3. Des frites avec de la sauce !

# TEST DE PERSONNALITÉ

## \* Réponses

### Si tu a un maximum de 1 :

Je suis un.e grand.e gourmand.e, sucré ou salé je suis toujours partant.e pour me régaler !



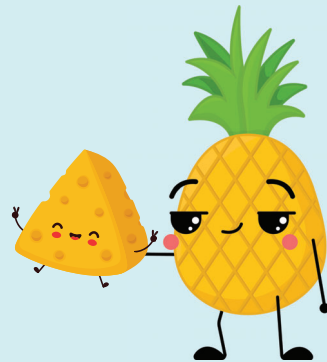
### Si tu as un maximum de 2 :

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 3 :

Vive le salé, rien ne vaut du fromage en dessert, au goûter et même au petit déjeuner !



# LE LABYRINTHE

\* Aide l'Ananas à rentrer et sortir du labyrinthe



# MOTS CACHÉS

\* Trouve les mots cachés grâce à tes super pouvoirs. Les mots peuvent être écrits normalement, de haut en bas 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 la famille d'aliment correspondante dans la pancarte



# 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

exemple :

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

① **Pain complet = moyen**  
**Fromage à tartiner = bas**

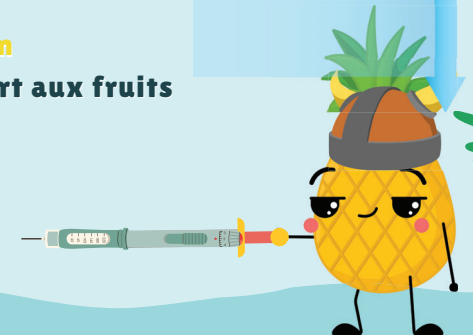
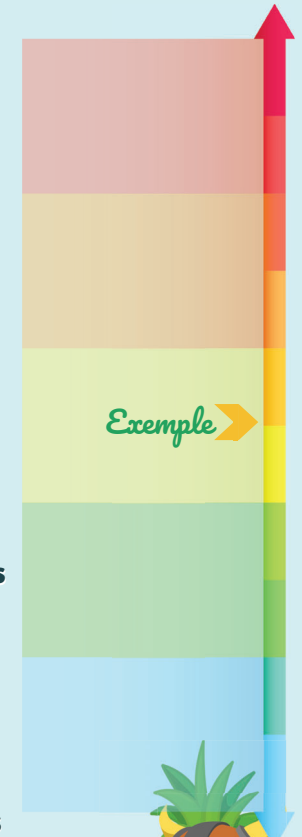
➔ **Tartine de pain complet au  
fromage à tartiner**

② **Céréales du pdj = haut**  
**Lait ½ écrémé = bas**

➔ **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 plus 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 leurs traductions en anglais

	<b>Pomme</b>	●	●	<b>Bread</b>
	<b>Sucre</b>	●	●	<b>Eggs</b>
	<b>Pain</b>	●	●	<b>Sugar</b>
	<b>Lait</b>	●	●	<b>Cake</b>
	<b>Fromage</b>	●	●	<b>Apple</b>
	<b>Oeufs</b>	●	●	<b>Milk</b>
	<b>Gâteau</b>	●	●	<b>Candy</b>
	<b>Bonbon</b>	●	●	<b>Cheese</b>



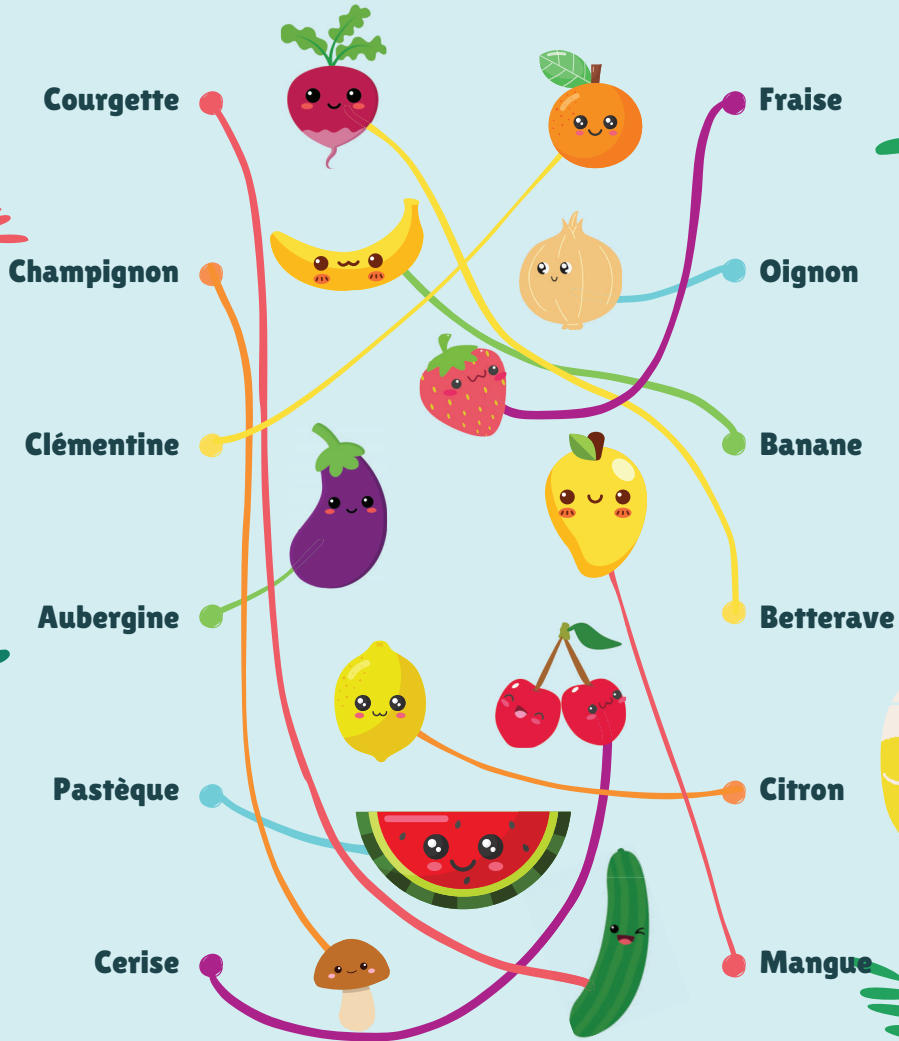






# CORRECTIONS

## \* 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

BEURRE

BALANCE

OEUFS

SEL

FOUET

MIEL

LEVURE

BOLS À MÉLANGER

FARINE

CHOCOLAT

LAIT

CASSEROLE

MICRO-ONDE

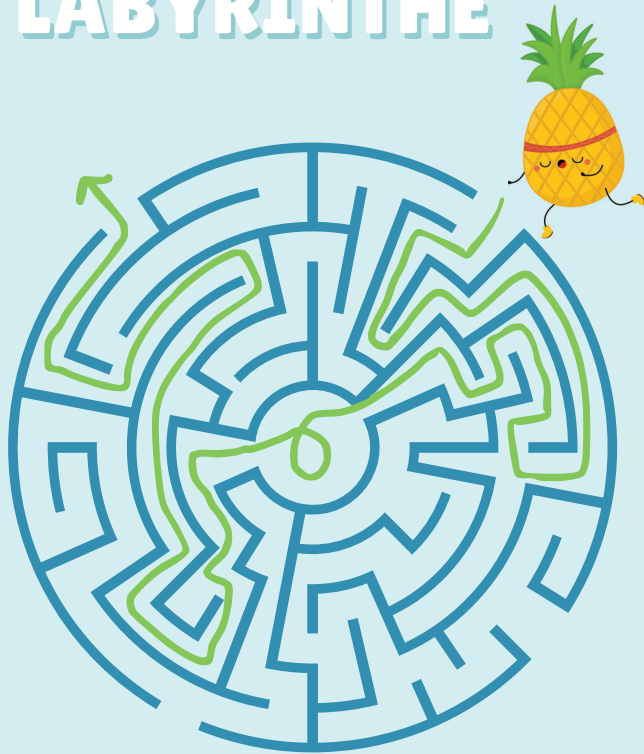
POÊLE

# CORRECTIONS

## \* CRÊPES

Oui elle contient des glucides et se sont des glucides complexes (sucres lents)

## \* LE LABYRINTHE



# CORRECTIONS

## \* DEVINETTES

- Je suis une boisson blanche. On peut me boire chaud ou froid. Les bébés me boivent dans un biberon. Qui suis-je ? **Le lait**
- Je suis très souvent ronde et rouge. J'ai une texture en bouche plutôt juteuse. J'ai un goût un peu acide. Je suis un fruit, mais on me mange comme un légume. Qui suis-je ? **La tomate**
- Je suis un fruit jaune, rouge ou vert. On aime me croquer ou en faire des tartes. Qui suis-je ? **La pomme**
- Je suis un légume orange. Je pousse sous la terre. On peut me manger cuite ou râpée en salade. Les lapins m'aiment beaucoup. Qui suis-je ? **La carotte**
- Je suis ronde et juteuse. Je suis sucrée. 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 mûre, on me mange souvent jaune et je suis noire quand je suis trop mûr. Plus je deviens noir et plus je suis riche en sucre. 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

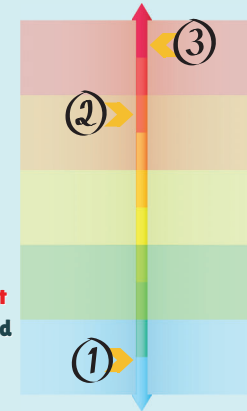
## \* TROUVER L'INTRUS

**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 pdj = **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  
Aliments qui ne se mangent pas crus  
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'oeuf

# CORRECTIONS

## \* FAMILLE D'ALIMENTS

	<b>Pomme</b>			<b>Bread</b>
	<b>Sucre</b>			<b>Eggs</b>
	<b>Pain</b>			<b>Sugar</b>
	<b>Lait</b>			<b>Cake</b>
	<b>Fromage</b>			<b>Apple</b>
	<b>Oeufs</b>			<b>Milk</b>
	<b>Gâteau</b>			<b>Candy</b>
	<b>Bonbon</b>			<b>Cheese</b>

# 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
- Eviter 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.

KIDS  
Holidays  
CLUB

# BLOC NOTE

KIDS  
Holidays  
CLUB

# BLOC NOTE

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

**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**

7000042296 - 05/2023