

KIDS
Hollydiab'
CLUB

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

KIDS
Hollydiab'
CLUB



SOMMAIRE

Colorie les boules de Noël correspondant au jeu que tu as terminé !

Mes vacances

Ma liste

Mes vacances

Ma liste

Charades

Mots croisés

P'tit Dej'

Glucides

Recette des mendiants

Suivi des émotions



MES VACANCES

Où passes-tu tes 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) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | PAPA(S) |
| FRÈRE(S) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | SOEUR(S) |
| MAMIE(S) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | PAPI(S) |
| COPAIN(S) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 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

MOTS CROISÉS

Complète ces mots croisés.

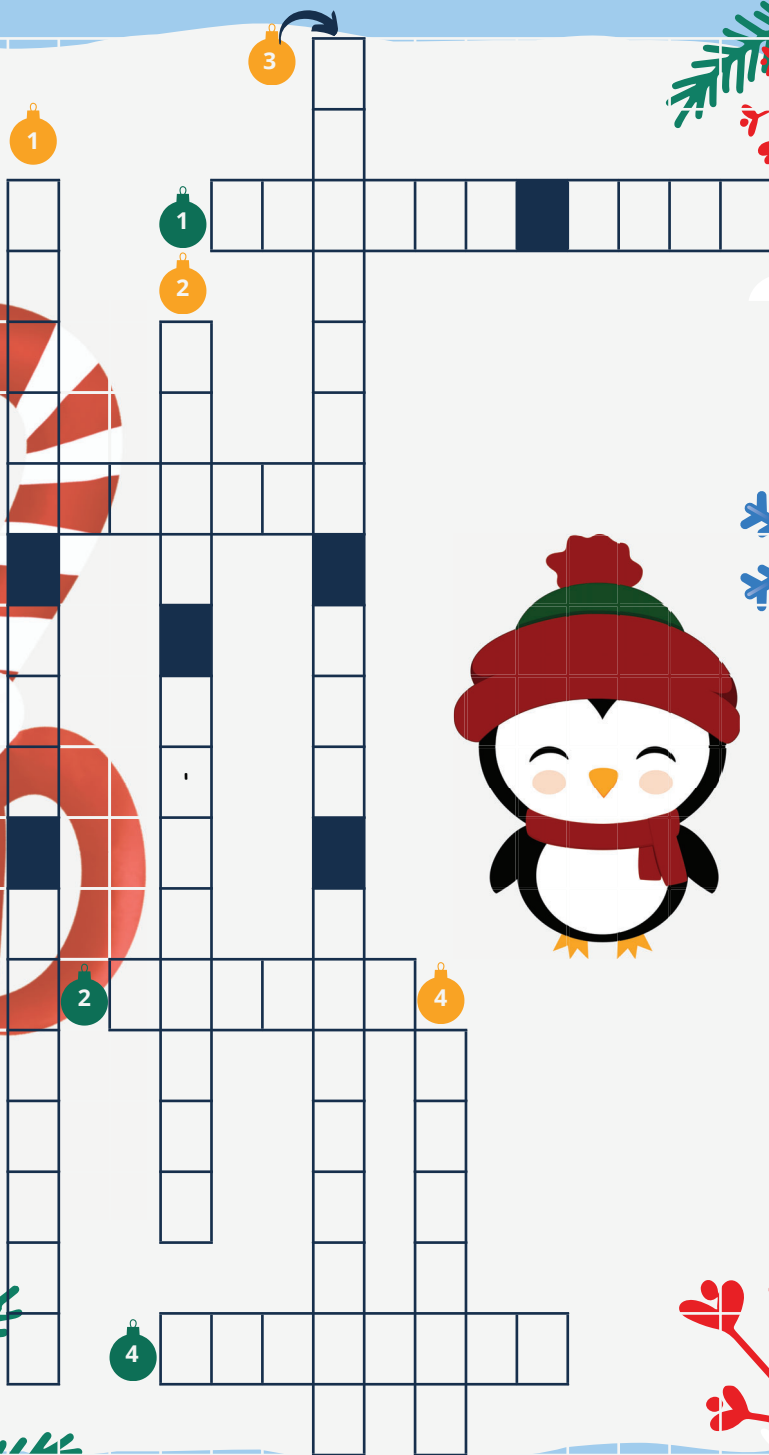
Vertical

1. Volaille cuisinée avec des fruits que l'on trouve dans des bogues.
2. Gâteau généralement aromatisé au miel et aux épices.
3. Bonbons de chocolats roulés dans de la poudre de cacao.
4. Couleur fruitée, fruit coloré

Horizontal

1. Poisson d'eau douce à la chair rosée.
2. Fruit à coque rose et piquante, sa chair est juteuse et blanche avec en son centre un noyau marron.
3. Légumes d'hiver à feuilles blanches et vertes que l'on peut manger crus ou cuits en gratin
4. Il doit être sorti de sa coquille pour être dégusté.





P'TIT DEJ'

Entoure les aliments suivants pour composer un petit déjeuner qui t'apporterait le plus d'énergie pour toute la matinée.



1 bol de céréales
chocolat + lait



Beurre

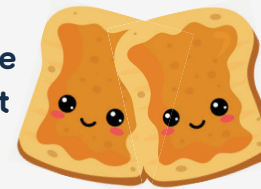


1 tranche de
jambon de dinde



Confiture

2 tranches de
pain complet



1 bol lait



1 kiwi



1 verre de jus
d'orange bio



1 petite portion
de fromage



Cookies

CHARADES



* Qui suis-je ?

- Mon premier est clochette,
- Mon deuxième est la lettre de l'alphabet qui suit le P,
- Mon troisième est le contraire de rapide,
- Mon tout est une famille d'aliment apportant de l'énergie.

- Je me couche dans mon premier,
- Mon deuxième est un oiseau voleur,
- Mon troisième suit le chiffre 1,
- Mon tout est une famille d'aliments qui ne contient pas de glucides.



CHARADES



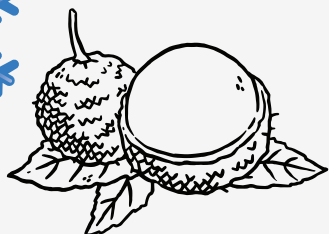
- Mon premier est la première syllabe de produit,
- Mon deuxième peut se boire par les adultes au petit-déjeuner ou au goûter,
- Mon troisième correspond aux 3 dernières lettres du mot insuline,
- Mon tout est la famille qui participe à la construction des muscles.



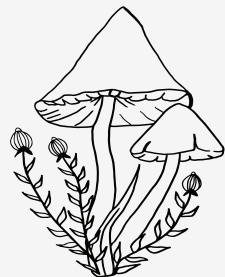
GLUCIDES



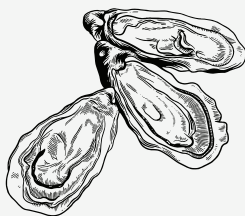
* Colorie les aliments contenant des glucides.



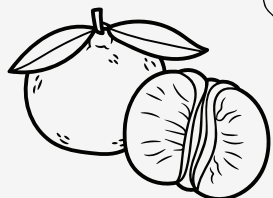
Litchi



Champignons



Huîtres



Clémentines



Châtaignes



Noix



Ananas



Endives



Dattes

A VOS FOURNEAUX !

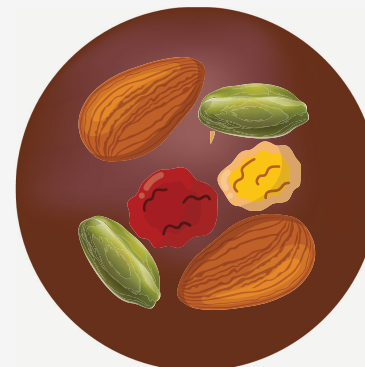


* POUR 25 MENDIANTS :

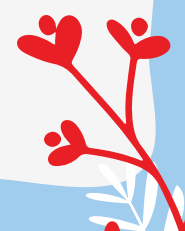
- 150G DE CHOCOLAT NOIR
- 15G DE RAISINS SECS BLONDS
- 15G DE CRANBERRIES
- 20G DE PISTACHES DÉCORTIQUÉES ET MONDÉES
- 30G D'AMANDES MONDÉES NON SALÉES



D'après vos calculs, quelles est la quantité de glucides par mendiant :



- 2g de glucides
- 4g de glucides
- 10g de glucides



CORRECTIONS

Nécessaire

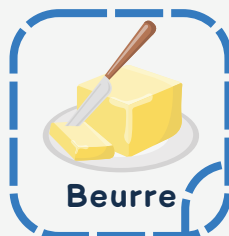
L'un ou l'autre ou les deux

Facultatif

* P'TIT DEJ'



1 bol de céréales
chocolat + lait



Beurre

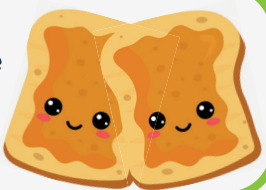


1 tranche de
jambon de dinde



Confiture

2 tranches de
pain complet



1 bol lait



1 kiwi



1 verre de jus
d'orange bio



1 petite portion
de fromage



Cookies

CORRECTIONS

* CHARADES

- Mon premier est clochette,
- Mon deuxième est la lettre de l'alphabet qui suit le P,
- Mon troisième est le contraire de rapide,
- Mon tout est une famille d'aliment apportant de l'énergie.

Fée - Q - Lent
FÉCULENT

- Je me couche dans mon premier,
- Mon deuxième est un oiseau voleur,
- Mon troisième suit le chiffre 1,
- Mon tout est une famille d'aliments qui ne contient pas de glucides.

Lit - Pie - 2
LIPIDE

- Mon premier est la première syllabe de produit,
- Mon deuxième peut se boire par les adultes au petit-déjeuner ou au goûter,
- Mon troisième correspond aux 3 dernières lettres du mot insuline,
- Mon tout est la famille qui participe à la construction des muscles.

Pro - Thé - ine
PROTÉINE

CORRECTIONS

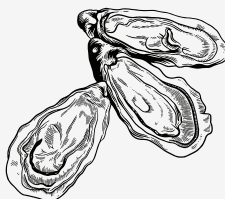
* DEVINETTES



Litchi



Champignons



Huîtres



Clémentines



Châtaignes



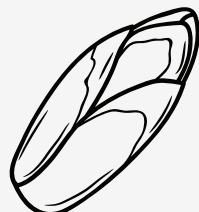
Noix



Dattes



Ananas



Endives

NB : Les champignons, les endives et les noix (une petite poignée) contiennent des glucides en quantité négligeable.

BLOC NOTE

KIDS
Hollydiab
CLUB

KIDS
Hollydiab
CLUB

ÉCRIT AVEC LA COLLABORATION DE :

Mme Pamela BRIEMANT & Mme Gaëlle MILLET

Diététiciennes-nutritionnistes pédiatriques



SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :

Mme Mathilde MUNEREZ & Mme Sarah STUCCHI-AIDAN

Diététiciennes-nutritionnistes pédiatriques



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

CAHIER DE VACANCES

**À PARTIR
DE 8 ANS**

KIDS
Hollydiab
CLUB



CE CAHIER DE VACANCES APPARTIENT À :

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

sanofi

7000044969 - 11/2023