

La Chanson de Tartelette

Tu connais Tartelette et sa copine Annette nette nette
devant leur assiette, elles n'en laissent pas une
miette miette miette

Déguster
en se faisant plaisir
c'est possible
et avec le sourire !

Le poisson
avec du jus d'citron
un bol de riz
et une sauce aux poivrons !

Elle fait la cuisine avec sa maman man man
Se lèche les babines et trouve ça marrant ran ran

Avec sa coach
sa meilleure amie
elles font du foot
et des salades de fruits

Elle aime bouger
Et dort mieux la nuit
Manger équilibré
ça lui change la vie !

Annette & Tartelette



QUIZ

Annette & Tartelette

1/ Au début de l'histoire, pourquoi Tartelette a passé une mauvaise nuit ?

- ☐ Elle ne s'est pas brossé les dents
- ☐ Elle a regardé la télé en mangeant des bonbons
- ☐ Elle a lu une histoire qui fait peur

2/ Que fait Annette pour être en forme le matin ?

- ☐ Elle va à l'école en voiture
- ☐ Elle prend son petit-déjeuner
- ☐ Elle dort jusqu'à la dernière minute

3/ Selon Tartelette, quel est le meilleur panier de fruits ?

- ☐ Orange + pomme + ananas
- ☐ Sucette à la cerise + fraise Tagada + Oasis
- ☐ Banane + tarte au citron + raisin

4/ A la cantine, quel repas équilibré ferait très plaisir à Annette et Tartelette ?

- ☐ Haricots - poisson - riz
- ☐ Frites - steak haché - salade
- ☐ Pâtes - poulet - carottes

5/ Chez Tartelette, Annette tombe malade. Pourquoi ?

- ☐ Elle a eu froid en sortant de la piscine
- ☐ Elle a trop mangé avant d'aller dormir
- ☐ Elle a dormi sans couverture

6/ Quels petits gestes du quotidien peuvent t'aider pour « avoir la pêche ! » ?

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Faire de la trottinette | ☐ Dormir | ☐ Lire et dessiner |
| ☐ Jouer à la console | ☐ Faire du vélo | ☐ Marcher |
| ☐ Jouer aux billes | ☐ Regarder la télé | ☐ Monter les escaliers |

DÉBAT

Discutons ensemble...

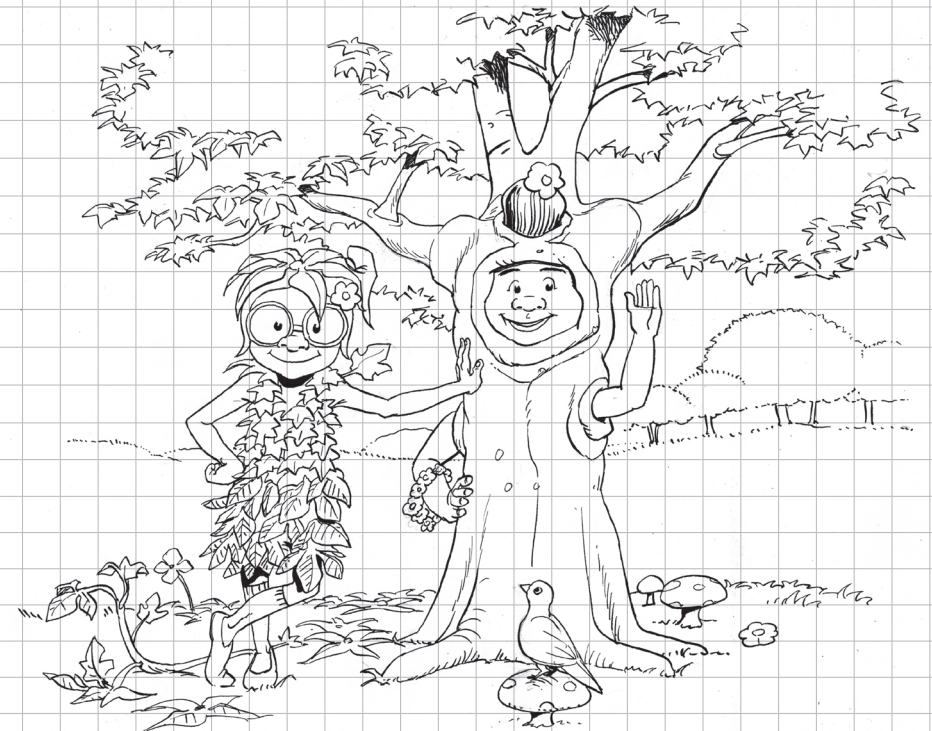
Selon toi, comment est-il possible de manger équilibré en se faisant plaisir ?

DÉFI EN FAMILLE

Organise une chasse au trésor dans la forêt !

Ramasse : 4 pommes de pins, 6 feuilles de couleurs différentes, un peu d'écorce et de la mousse, 8 branches ou brindilles, 6 cailloux blancs et 6 cailloux noirs, des fruits des bois (glands, marrons, fraises....)

Avec ce trésor, recrée les personnages d'Annette et Tartelette !



Salade de fruits « ARC-EN-CIEL » d'Annette

Pour réaliser la salade de fruits il te faut :

Des pommes, des clémentines, des bananes, du citron, des kiwis,
des fraises, des oranges et des feuilles de menthe !

Un couteau, un économe, un saladier, un presse-agrumes et une planche
à découper ! Un adulte à tes côtés, pour ne pas te blesser !

Comment préparer ce goûter de rêve ?

- ① Épluche tes pommes et découpe-les en morceaux.
- ② Épluche tes clémentines et sépare bien les quartiers.
- ③ Épluche tes bananes et arrose-les d'un peu de jus de citron que tu auras pressé
- ④ Épluche tes kiwis et découpe-les en morceaux sans qu'ils te glissent des mains !
- ⑤ Découpe tes fraises en morceaux, n'oublie-pas d'enlever leur queue !
- ⑥ Mets le tout dans un grand saladier, verse deux grands verres de jus d'oranges que tu auras pressées.
- ⑦ Ensuite ajoute quelques petites feuilles de menthe (Cela ajoute de belles couleurs dans ta salade et donne un bon petit goût), tu pourras manger les feuilles ou les laisser de côté !

Petit + déco : Ajoute des mini-parapluies une fois ta salade de fruits servie !

Tu peux bien sûr réaliser cette salade avec tes autres fruits préférés en fonction des saisons.

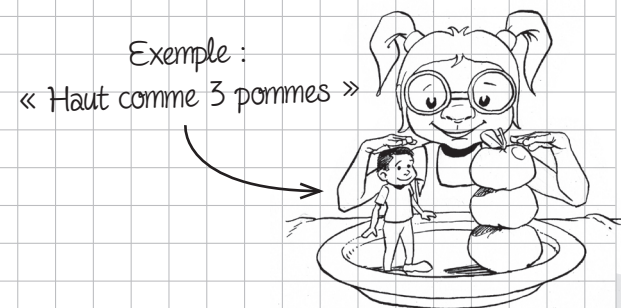
Bon appétit
petit cuisinier !



À tes crayons...

Dessine une des expressions suivantes...

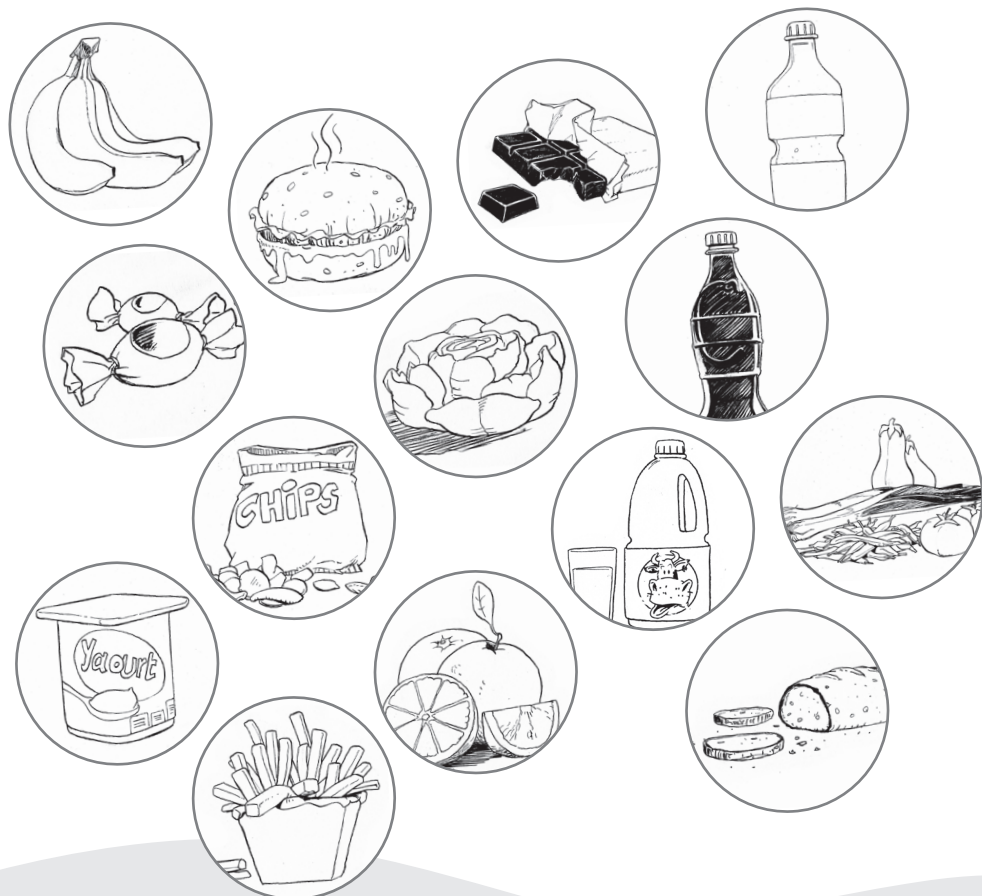
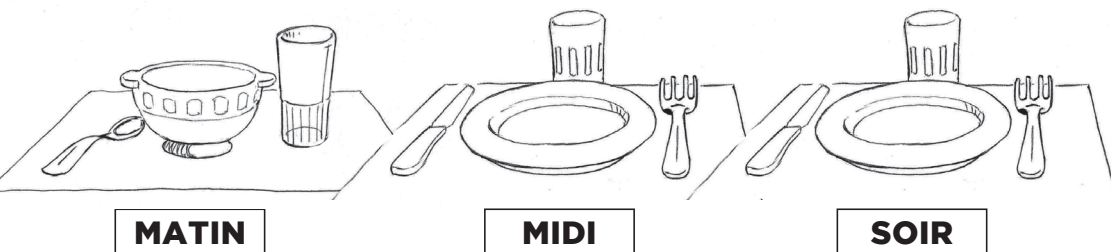
- | | |
|--|---|
| ☐ Tomber dans les pommes | ☐ Avoir la frite |
| ☐ La cerise sur le gâteau | ☐ Avoir la tête comme une citrouille |



Tartelette

cuisine ses menus équilibrés

Relie chaque aliment à son assiette...



La Choré!

Toi aussi, **danse** comme Annette...

