



**Passeport
sant “e” scalade
2023**

Le programme **sant“e”scalade** est une action de promotion de la santé conçu par l'Association éponyme, l'Association Course de l'Escalade, le centre Athletica, en collaboration avec des diététiciennes du Service de santé de l'enfance et de la jeunesse (SSEJ). Il vise à sensibiliser les enfants et leurs parents à la nécessité de pratiquer de l'activité physique régulièrement et de s'alimenter de manière équilibrée.

Le projet est organisé en partenariat avec le département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse (DIP) et soutenu par le Département de la santé et des mobilités (DSM).

Cette édition du Passeport 2023, illustrée par l'artiste Exem, a été réalisée en étroite collaboration avec des étudiantes de la filière Nutrition et Diététique de la Haute Ecole de Santé (HEdS) et avec l'Antenne de Diététiciens Genevois (ADIGe).

www.santescalade.ch

Thèmes des entraînements

Pages

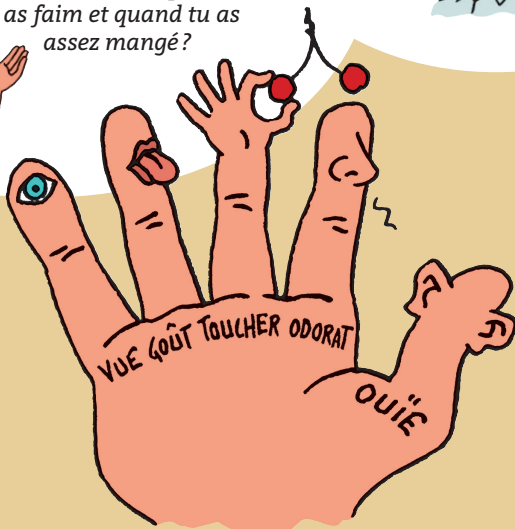
| | | |
|----------|--|--------------|
| 1 | Les 5 sens et les sensations alimentaires | 4-5 |
| 2 | Le petit-déjeuner | 6-7 |
| 3 | Le repas équilibré | 8-9 |
| 4 | Le goûter | 10-11 |
| 5 | Les boissons | 12-13 |
| 6 | Les fruits et légumes | 14-15 |
| 7 | Les produits laitiers | 16-17 |
| 8 | L'activité physique régulière | 18-19 |

Les 5 sens et les sensations alimentaires



Comment sais-tu quand tu as faim et quand tu as assez mangé ?

J'écoute mon ventre.



Quand tu as **envie**, ton **cerveau** te parle.



Quand tu as **faim**, ton **ventre** te le dit.

Ose goûter, même quand tu ne connais pas.



Ton corps est ton ami, ton ventre te prévient quand il a besoin de manger (= faim) et quand il n'en a plus besoin (= satiété).

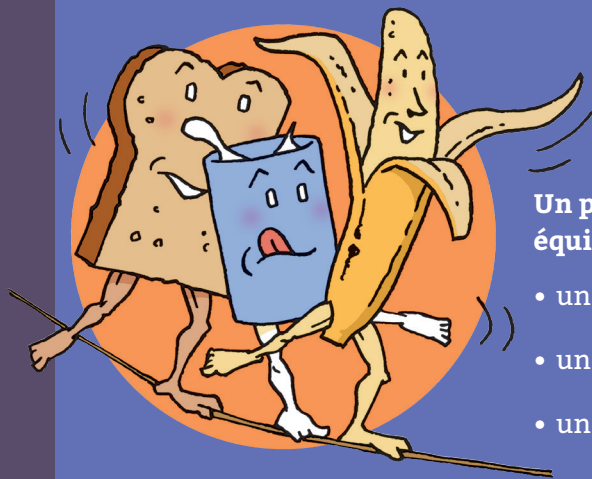
L'astuce écologique : pour ne pas gaspiller, je remplis mon assiette selon ma faim.

Le petit-déjeuner



Ah! J'ai bien dormi!
Que manges-tu pour
être en forme
le matin?

Un petit déjeuner
équilibré pour
bien commencer
la journée.



Un petit déjeuner
équilibré, c'est :

- un fruit ou un légume
+
- un produit laitier
+
- un féculent

Quand tu manges un petit déjeuner équilibré,
tu fais le plein d'énergie pour commencer ta journée.

Le repas équilibré



Comment équilibrer-tu tes repas ?

Je me prépare une assiette variée.



Bois de l'eau !



Une petite quantité de viande, poisson, œuf ou fromage !

Beaucoup de légumes !

Farineux selon appétit !

DESSERT :
le plus souvent un fruit ou un dessert lacté



Cuisinés avec des matières grasses de bonne qualité, en quantité limitée



Un repas équilibré, c'est :

Un légume/salade + un féculent + une viande/poisson/œuf/tofu/légumineuse/produits laitiers + de l'eau

Si tu as encore faim, tu peux compléter ton repas avec un dessert sous la forme d'un fruit cru/cuit ou un dessert lacté.

Mange un repas équilibré midi et soir pour avoir de l'énergie, que ton corps grandisse et fonctionne bien.

Varie ton assiette avec toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.



L'astuce écologique : alterne la viande avec le poisson, les œufs, les produits laitiers, le tofu et les légumineuses.

Le goûter



Comment
choisis-tu
ton goûter?

Selon
ma faim et
mes activités.



Un goûter équilibré, c'est 1 ou 2 aliments parmi les :
fruits/légumes • féculents • produits laitiers

**Le goûter t'apporte de l'énergie pour continuer
tes activités de la journée.**

*Si tu veux des idées de recettes de goûters
faits maison, scanne le QR code.*



L'astuce écologique : favorise les goûters utilisant peu
d'emballage et privilégie les récipients réutilisables.

Les boissons



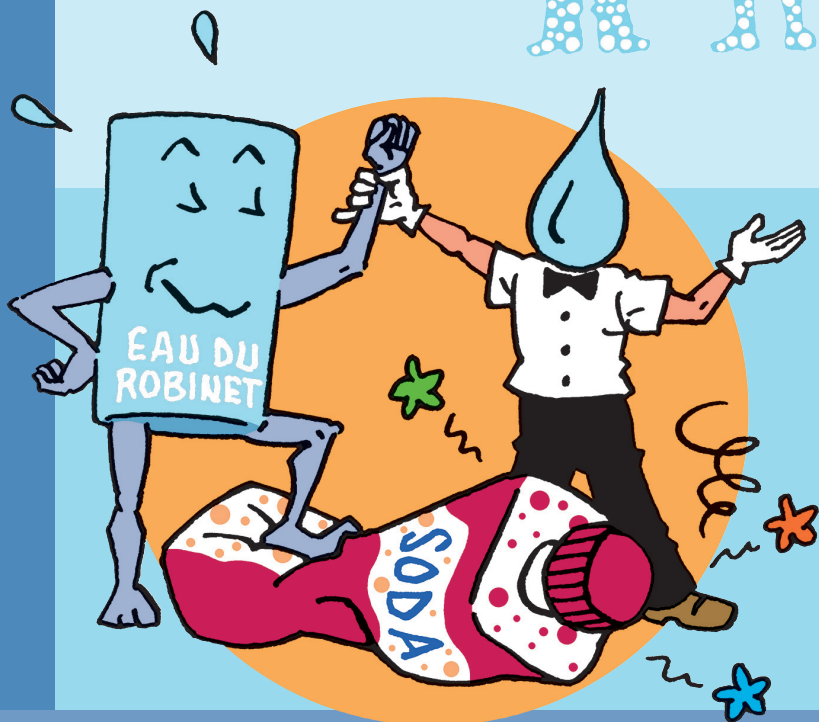
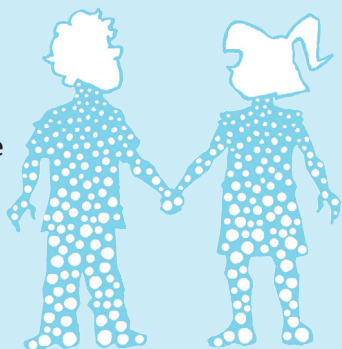
Que bois-tu
quand tu as soif?

Je bois de l'eau.
C'est la meilleure
des boissons.



12

Bois de l'eau quand tu as soif,
plusieurs verres d'eau par jour.
Et plus quand il fait chaud ou que
tu fais de l'activité physique.



Boire c'est apporter de l'eau à ton corps.

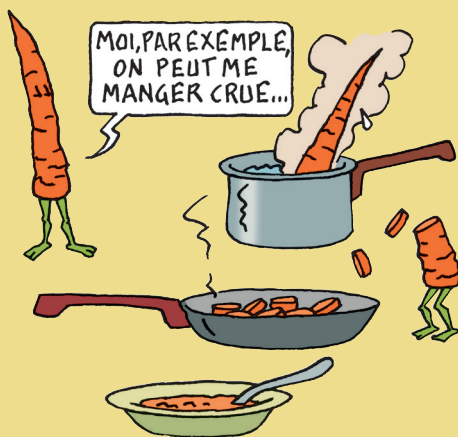
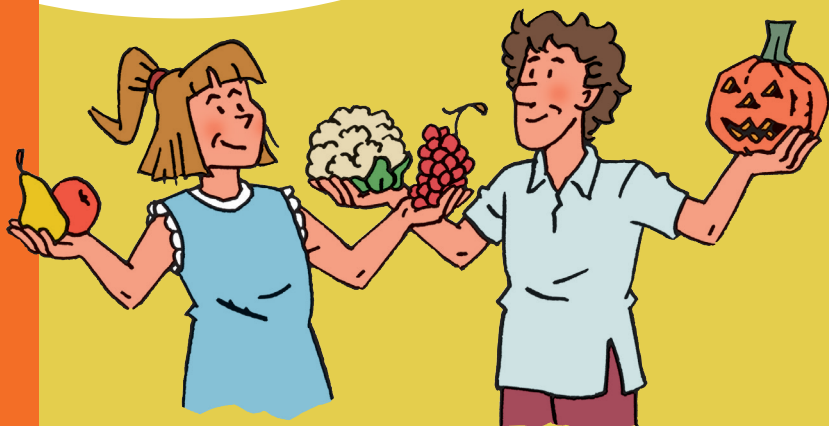
L'astuce écologique: bois l'eau du robinet.

Les fruits et légumes



Tu manges
des fruits
et légumes?

Oui, j'en mange tous les
jours de couleurs variées.



**Chaque jour,
2 fruits et 3 légumes.**

Quelle quantité?
2 poignées de fruits
et 3 poignées de
légumes.



De toutes les couleurs et sous toutes les formes.

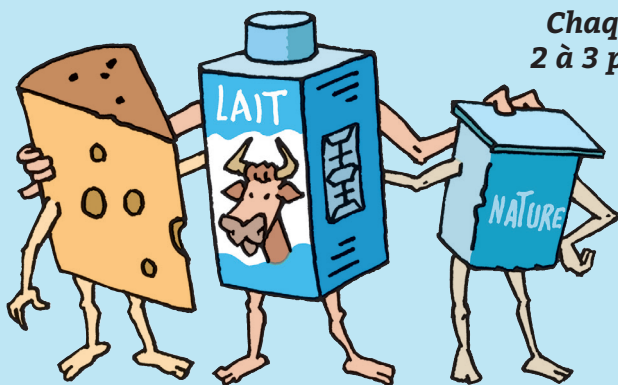
L'astuce écologique: mange des fruits et légumes
qui poussent dans notre pays.

Les produits laitiers

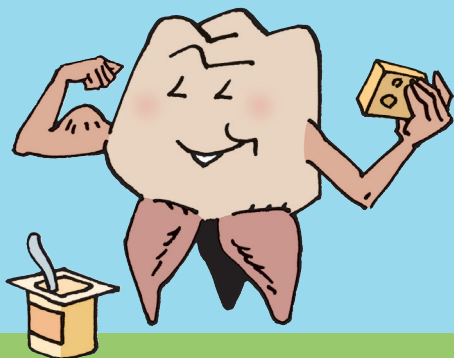


Pourquoi manges-tu des produits laitiers ?

J'en mange pour avoir des dents et des os solides.



**Chaque jour,
2 à 3 produits
laitiers.**



Choisis différents produits laitiers durant la journée.

L'activité physique régulière



Quand fais-tu
de l'activité
physique ?



Tous les jours.

**Bouge pour
être en forme
dans ton corps
et dans ta tête.**



Faire une activité physique, ça donne
soif et faim, alors bois de l'eau et prends
un goûter équilibré.



L'astuce écologique : si je peux, je vais à l'école à pied.



Le disque alimentaire suisse



Et oui, les entraînements **sant** “**e**” **scalade** s'achèvent avec la 45^e édition de la Course de l'Escalade qui aura lieu les 2 et 3 décembre prochains !

Les entraînements t'ont plu et tu te demandes comment continuer à courir jusqu'à la prochaine édition ?



Il n'y a aucun problème, le Stade Genève Athlétisme serait heureux de t'accueillir dans ses groupes d'entraînements, où des moniteurs expérimentés pourront également te faire découvrir d'autres disciplines de l'athlétisme.

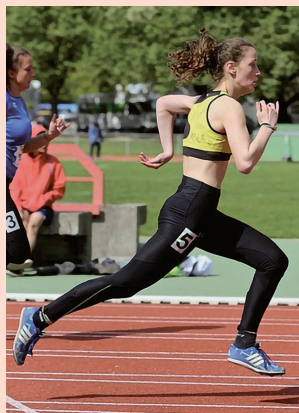
Le Stade Genève Athlétisme, créé en 1916, est le club organisateur de la Course de l'Escalade. Chaque année, il encadre une centaine d'enfants de 4 à 12 ans.

...le Stade Genève Athlétisme

De nombreux athlètes ont commencé par la Course de l'Escalade avant de devenir champions suisses dans diverses disciplines, alors pourquoi pas toi ? Différentes sessions d'entraînement sont organisées tout au long de la semaine.

Les inscriptions se font online. Si le premier semestre est déjà complet, tu peux tenter ta chance sur la deuxième session d'inscriptions qui commencera en janvier.

Tu trouveras toutes les informations sur notre site internet www.stadegeneve.ch.



Mes entraînements

Difficile

Ça allait

Facile

4

Tampon



5

Tampon



6

Tampon



7

Tampon



J'ai atteint mon objectif de courir au moins 10 minutes...

8

Tampon

Oui



Non



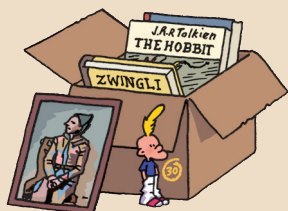
Mon temps à la Course de l'Escalade :



minutes et



secondes



Demande un tampon à ton-ta responsable de projet lors de chaque entraînement. Si tu en collectes au moins 5 et que tu réponds correctement aux questions de ce passeport, tu seras récompensé.e.



Fiches techniques pour l'animation de la partie alimentation

Comment était cet entraînement ?

Difficile

Ça allait

Facile

1

Tampon



2

Tampon



3

Tampon



Nom:

Prénom:

Adresse:

.....

Age:

Ecole:

Classe:



Illustrations : Exem - Graphisme - S. Audouard
PRESTIGE GRAPHIQUE
dg

Organisateurs – Partenaires – Soutiens

