

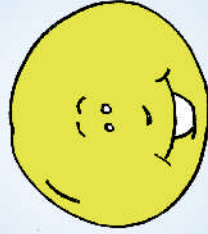
Moi, c'est Théo.  
 J'adore les fruits !  
 Lola, mon ami Latin,  
 a un truc super pour découvrir  
 plein de nouvelles variétés :  
 il suffit de chanter.

Alors, Suivez nous,  
 pour un nouveau voyage,  
 en chanson cette fois,  
 dans le plus beau verger  
 du monde !

Chansons et comptines, proposées par  
 votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie,  
 à raconter aux plus petits, à lire par les plus  
 grands et à chanter par tous !



# Fruits Jéodies



## Fruits des SAISONS

Fruits d'été, fruits de l'amitié  
Fruits d'automne pour garder la forme  
Fruits d'hiver, pour rester couvert  
Fruits du printemps, pour les petits enfants  
Mangez des fruits, ça donne la vie !

### Fruits du PRINTEMPS

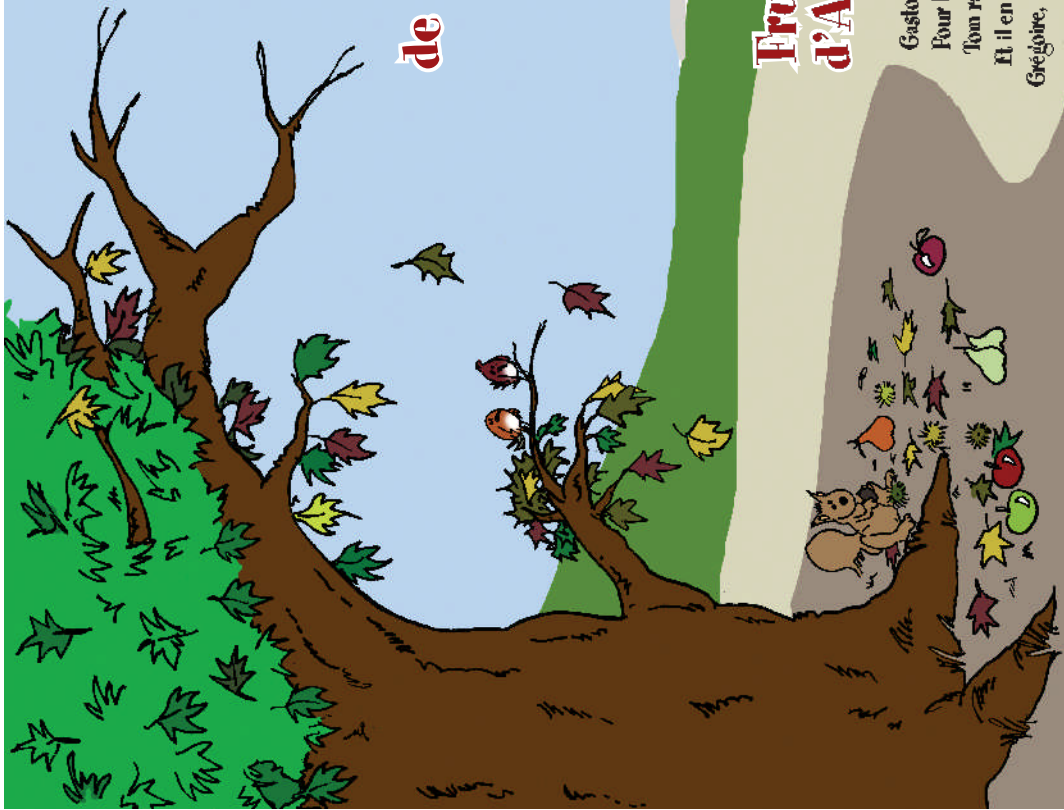
Voici venu le temps des fruits du printemps  
Élise et Lise cueillent des cerises  
Nadège et Blaise ramassent des fraises  
Alors que Françoise déguste des framboises  
Nittaya, Dalila et Nicolas, préfèrent eux l'avocat.



### Fruits d'ÉTÉ

Marion et Manon ramassent des melons  
Julien et Damien cueillent du raisin  
Sandrine et Emeline dégustent des nectarines  
Tandis qu'Annabelle se régale de mirabelles.





# Fruits de l'ANNEE



Les fruits d'été sont à ramasser, dénoyauter, équeuter  
Les fruits d'automne se font cueillir, rougir et cuire  
Les fruits d'hiver sont nettoyés, pelés puis cuisinés  
Les fruits de printemps sont pressés, mâchés et avalés

## Fruits d'AUTOMNE

Gaston aime des marrons  
Pour les faire griller sur le poêlon  
Tom ramasse des pommes  
Et il en mange des tonnes  
Grégoire, quant à lui, préfère les poires

## Fruits d'HIVER

Rémi, Anaury et Lili  
dégustent des kiwis  
Chéline, Faneline et Kevin  
pêlent les mandarines  
Laure-Anne épluche sa banane  
Orange et Pamplemousse  
font grimacer les petites frimousses



# Comment devenir **GRAND** ?

Comment devenir grand ?

En mangeant !

Mais quoi du chocolat ?

Si tu es gourmand ... pas de médicaments

Tu prends :

Une mirabelle avec des aïrelles

Deux, trois abricots tout chaud

Une mandarine et des élementines

C'est la meilleure façon de ne pas être malade

C'est la meilleure façon pour devenir grand



# Le GÔTER

At jourd'hui

C'est mercredi

Et chez moi, j'ai invité

Tous mes amis !

On va partager le goûter

Que je leur ai préparé

Une salade surprise

Avec leurs fruits préférés :

Pour Jeanne, une banane

Deux pommes pour Léone,

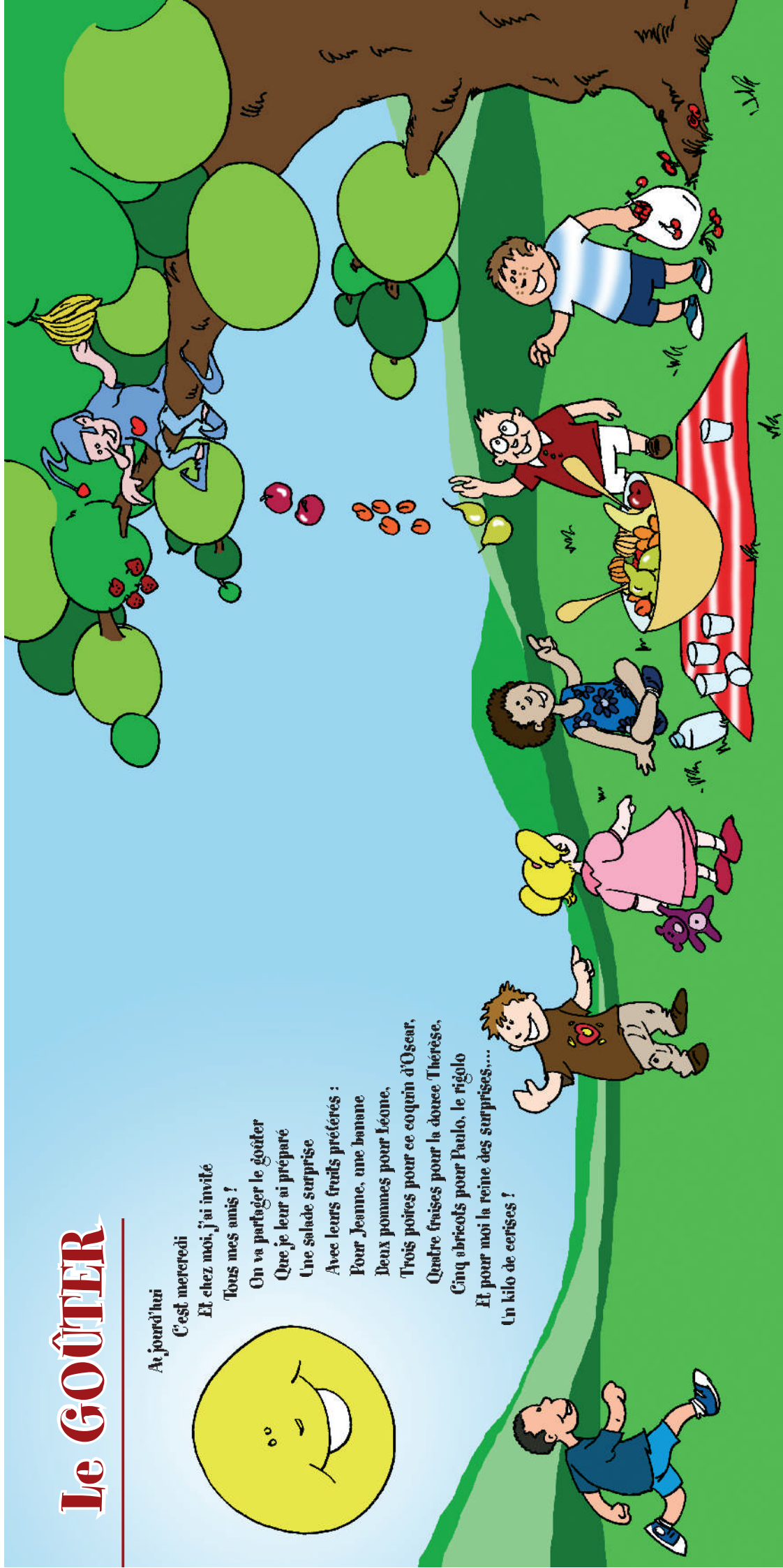
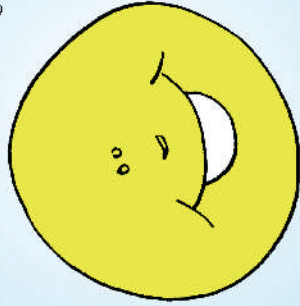
Trois poires pour ce coquin d'Oscar,

Quatre fraises pour la douce Thérèse,

Cinq abricots pour Paulo, le rigolo

Et pour moi la reine des surprises....

Un kilo de cerises !



# Le MARCHÉ du MARAÎCHER

En allant au marché,  
J'ai pensé à ma santé,  
Grâce au maraîcher qui m'a dit de manger :  
Manger quoi ?

Des ruisins pour être malin,  
Des pommes pour être en forme,  
Des poires pour mieux voir,  
Des fraises pour être à l'aise,  
Et des melons.

Merci, j'ai bien compris la leçon !  
Les fruits, c'est tout simplement bon !



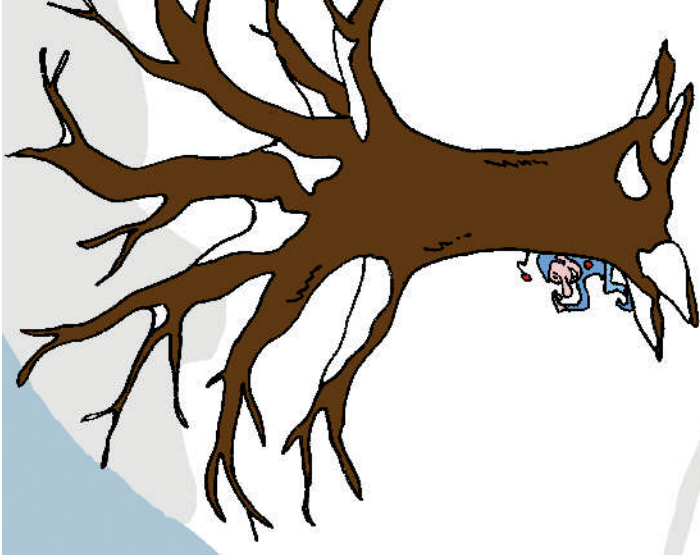
# Méli Mélo

J'aime les bananes  
qui font pousser les oreilles d'âne

J'aime les groseilles  
entre les orties

Quand je fais du tricot  
je mange des abricots

Et si le Père Noël a une si belle barbe  
c'est grâce à la rhubarbe !



# Des HISTOIRES à la NOIX



Dans la noix se cache un grand mystère...

«Je pense que c'est un cerveau»  
dit Norbert.

«Et moi, je te dis que c'est un cerneau»  
Rétorque Théo.

Dans les cerises, il y a des surprises...

«Je suis sûre qu'il y a des boyaux»  
affirme Elise.

«Mais non, gros bêta, ce sont des noyaux»  
conteste Léo.

«Mais au fait,  
Qu'y a-t-il dans la tête ?  
Une toute petite noisette... !





# ARCIBOLDO

## Peintre de mon Jardin

Avec une citrouille,  
Il fait une grosse bouille  
«L'effet est intéressant  
Continuons les enfants»

Des groseilles à pleines mains  
et les cheveux sont peints  
«L'effet est intéressant  
Continuons les enfants»

Arcimboldo fait des yeux  
avec 2 kiwis, juteux  
«L'effet est intéressant  
Continuons les enfants»

Des carottes ou des bananes  
Pour faire les oreilles d'âne  
«L'effet est intéressant  
Continuons les enfants»

Du persil pour les sourcils  
et pour un nez en trompette  
«L'effet est intéressant  
Continuons les enfants»

Il faut une poire, une pomme  
ou des cacahuètes  
«L'effet est intéressant  
Continuons les enfants»

C'est avec des cuisses d'orange  
qu'il dessine une bouche d'ange  
«Regardez les enfants  
L'effet est intéressant!»



# Le coin des recettes

## Pain à la banane

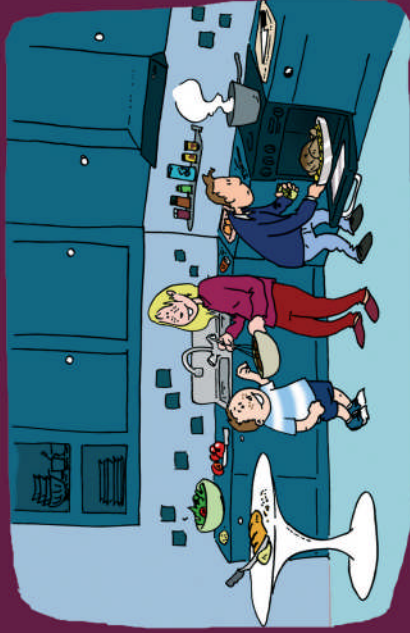
Quelques tranches de pain,  
1 banane,  
du beurre,  
un peu de sucre

Beurre les tranches de pain  
Épluche et coupe en rondelles la banane  
Dispose les rondelles sur les tranches beurrées  
Saupoudre de sucre  
Avec l'aide d'un adulte,  
place les tartines au four  
5 minutes en mode grill

## Salade de fruits au yaourt

Des fruits de saison,  
1 Yaourt  
1 petite cuillère de miel

Lave au peles les fruits  
Coupe les en petits morceaux  
Ajoute le yaourt et le miel  
Mélange bien



## Gateau aux poires

500 g de poires  
80 g de farine = 1 pot à yaourt de farine = 6 et 1/2 cuillères à soupe rase de farine  
80 g de sucre en poudre = 3/4 de pot à yaourt de sucre = 5 et 1/2 cuillères à soupe rase de sucre  
1 sachet de levure  
2 oeufs  
1 noisette de beurre

Mélange la farine, le sucre et la levure dans un saladier  
Incorpore les oeufs puis les poires découpées en petits dés  
Verse la préparation dans un moule beurré  
Avec l'aide d'un adulte, mets le plat au four pendant 30 minutes  
Laisse le reposer avant de le démouler.

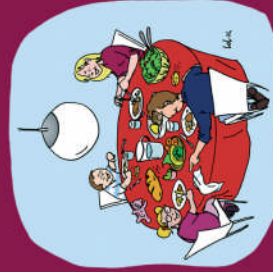
## Les conseils du Docteur Jean-Michel Leccorsy,

médecin nutritionniste, chef du service de nutrition à l'Hôpital Pasteur de Lille.

Votre enfant a de nombreux besoins : il a besoin d'amour, d'eau fraîche, de votre autorité et d'autres bonnes choses. Encore petit, il a surtout besoin de vous pour le guider dans ses choix car il n'est pas encore autonome. C'est à vous de choisir ce qui est bon pour lui et d'être à l'écoute de ses besoins et de ses goûts :

- Faites lui croquer les fruits de saison
- Proposez lui des légumes à chaque repas
- Pensez à la soupe
- Offrez lui trois produits laitiers variés chaque jour
- Essayez du poisson «nature», chaque semaine
- Mettez le pain à l'honneur pour le petit-déjeuner et le goûter, en variant les pains
- Vérifiez qu'il dispose d'une part quotidienne de viande, volaille, oeuf, poisson
- Ne mettez pas d'autre boisson que l'eau midi et soir
- Ne négligez pas les petits plaisirs s'ils sont occasionnels
- N'oubliez pas un peu de matières grasses (variées) sur le pain ou dans les salades
- Proposez, en insistant régulièrement, l'aliment qui n'est pas encore apprécié
- Faites le manger assis, à table, sous la compagnie de la télévision
- Apprenez lui à faire la cuisine
- Proposez lui de nombreuses activités physiques, il faut qu'il «se bouge» !

"Fraily Mélodie" a été réalisé spécifiquement pour accompagner la dégustation de fruits dans le cadre de l'opération "Le Plaisir de découvrir et de consommer des fruits" dont l'objectif est d'encourager la diversité alimentaire et de promouvoir notamment la consommation de fruits dès le plus jeune âge. Ce recueil a été remis à près de 33 000 enfants à des écoles maternelles de la région lors de séances de sensibilisation organisées par les Comités d'Assurance Maladie



Compliments et chansons sont le fruit passionné de Sophie Thérèse et Eddie Copin.  
Elles ont été spontanément mises en musique par Pierre Bernuszy et Grégoire Pinedé.

Le plaisir de découvrir et de consommer des fruits a été rendu possible par le partenariat de votre Casse Presse d'Assurance Maladie, votre Maire, vos élus et bénévoles. Elle est coordonnée conjointement par l'Union Régionale des Caisses d'Assurance Maladie Nord Pas de Calais. Elle est financée par le Fonds National de Prévention d'Edesstok et d'Information Santé des (FNPIS).

Merci aux concepteurs, Eddie Copin, Directeur de la CDR du Nord et Dorothée Busisignes, Chargée de Mission Prévention URCA/M/NPDC