

Site internet de *Bouger plus, manger mieux*

Deux nouvelles fonctionnalités en ligne

Depuis 2004, la Municipalité a mis en place le programme pluriannuel *Bouger plus, manger mieux*, qui a pour objectif d'informer et de sensibiliser enfants et parents sur les règles d'une hygiène de vie équilibrée, dans les domaines de l'alimentation et du sport. Deux nouvelles fonctionnalités sont en ligne sur le site internet.

Présentation du site Internet

Dans le cadre du programme municipal *Bouger plus, manger mieux*, de nombreuses actions ont été mises en place dans les écoles et les structures municipales. Un site internet a également été mis en ligne, sur lequel les parents peuvent y trouver des idées de menus équilibrés, des recettes culinaires, des courbes de poids pour calculer l'indice de masse corporelle de leur enfant et son bon équilibre de croissance... Les internautes peuvent également poser des questions quant à l'alimentation et l'hygiène de vie (alimentation, sport, sommeil) de leur enfant ; les professionnels de *Bouger plus, manger mieux* (diététiciennes et pédiatres) y répondent.

Deux nouvelles fonctionnalités

Depuis quelques semaines, le site internet propose deux nouvelles fonctionnalités, que l'internaute peut retrouver sous l'onglet *Espace enfants/ados* : une sous-rubrique propose des tests de connaissance et l'autre offre des jeux et histoires drôles.

Les tests de connaissance

Trois tests pédagogiques sont proposés aux enfants et adolescents.

- Le premier test concerne les vraies et fausses idées sur l'alimentation. Par exemple, les enfants internautes devront répondre à cette question du quizz : « On peut manger du chocolat tous les jours. Vrai ou faux ? »

- Le second test est relatif aux équivalents nutritionnels en matières grasses, en vitamines... On peut citer, par exemple, l'interrogation suivante : « une portion de gruyère de 30 gr. contient l'équivalent en matières grasses de une, deux, trois ou quatre cuillères à café d'huile ? »

- Le dernier test relève des spécialités régionales : les enfants doivent associer ces spécialités à des villes françaises : « La Bouillabaisse vient-elle d'Aix-en-Provence, du Puy, de Marseille, d'Agen, de Caen, du Mans, de Montélimar, de Dijon, de Cambrai ou de Cavillon ? ».

Les tests de connaissance

Les jeux et histoires drôles. Quatre types de jeux sont proposés aux jeunes internautes.

Des jeux téléchargeables ou imprimables sont disponibles sur le site du programme nutritionnel ; ils permettent d'occuper le temps libre des enfants de façon ludique :

- ils peuvent jouer à des mots mêlés sur les légumes, les fruits, les vitamines et les lipides ;
- les jeunes internautes peuvent également trouver un labyrinthe où ils devront aider Placébo à rejoindre Charlie en évitant les aliments dangereux pour la santé ;
- pour les plus grands, un jeu leur propose de relier des expressions : par exemple, la définition de « Faire tout ça inutilement » correspond-elle à l'expression « manger des pissenlits par la racine », « la fin des haricots », « les carottes sont cuites », « tomber dans les pommes », « mettre des peaux de banane », « faire tout ça pour des prunes », « ménager la chèvre et le chou », « garder une poire pour la soif », « passez-moi la rhubarbe », « la pomme de discorde » ou « raconter des salades » ? ;
- une roue alimentaire est également à imprimer : les petits peuvent la découper et rassembler les deux faces ;
- une question est posée aux internautes : « Pourquoi mange-t-on ? » ; ils trouveront la réponse dans un diaporama à télécharger.

Des charades relatives à la nutrition sont également à disposition des internautes.

Une autre sous-rubrique permet aux enfants et adolescents de traduire des phrases codées en langage SMS.

Enfin, les jeunes internautes peuvent trouver sur le site de *Bouger plus, manger mieux*, des histoires drôles : « Comment fait-on cuire un poisson dans un piano ? » La réponse se trouve sur le site :

www.ermont-bougerplus-mangermieux.com

Bouger plus, manger mieux

Service municipal de la

Prévention santé

Mairie bâtiment A

100 rue Louis Savoie - BP 40083

95123 Ermont Cedex

01 30 72 37 95

www.ermont-bougerplus-mangermieux.com