MES MICROBES DU VENTRE

PASSEPORT D'ÉTÉ DU MICROBIOTE !

Le microbiote français
Le French Gut

Lacto et Cocco t'accompagnent cet été pour jouer avec toi et en apprendre plus sur le microbiote !
Dans ce passeport, tu trouveras plein de jeux, de défis et d'activités à réaliser.
Prêt à relever le challenge ?

MICROBIOTE EN VACANCES

MES DÉFIS DE VACANCES

1. GOÛTER UN ALIMENT QUE JE NE CONNAIS PAS
2. BOIRE DE L'EAU TOUS LES JOURS
3. BOUGER ET M'AMUSER AU MOINS 30 MINUTES
4. PROFITER DE LA NATURE ET RESPIRER À FOND
5. PRENDRE LE TEMPS DE ME REPOSER
6. FAIRE UNE BONNE ACTION AUTOUR DE MOI

C'EST MOI !

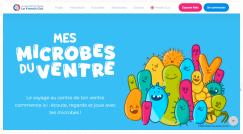
Prénom : .....

Nom : .....

Âge : .....

1 QUIZ

Regarde la vidéo « Les microbes du ventre », écoute le podcast « Les microbes du ventre » et explore les images de l'espace kids du site lefrenchgut.fr/espace-kids avec un adulte pour t'aider à répondre aux questions !



1. Où vivent les microbes du ventre ? _____
2. Combien y a-t-il de microbes dans ton ventre ? _____
3. À quoi ils servent ? _____
4. Comment tu peux les aider à être en forme ? _____

2 NOURRIR LES BONNES BACTÉRIES

Entoure les aliments que les microbes du ventre adorent manger !

Pomme	Bonbon	Carotte	Frites
Lentilles	Biscuit	Brocoli	Soda
Banane	Yaourt nature		

Les microbes du ventre aiment la variété ! On peut manger de tout, mais ils sont particulièrement contents quand on leur offre souvent des fruits, des légumes, des légumineuses (comme les lentilles ou les pois chiches) et certains aliments fermentés comme le yaourt nature.

3 DÉCRIS TON MEILLEUR SOUVENIR DE L'ÉTÉ

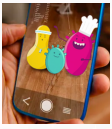
4 DESSINE UN MICROBE DU VENTRE

5 DEVIENS UN SUPER-HÉROS EN PARTICIPANT AU PROJET LE FRENCH GUT KIDS !

En participant, tu aides les scientifiques à mieux comprendre le microbiote pour prendre soin de la santé de tous, aujourd'hui et demain !

Le microbiote français :
Le French Gut Kids

MISSION BONUS : RÉALITÉ AUGMENTÉE



Scanne le QR code et pars à la rencontre des différentes familles de microbes qui vivent dans ton ventre.

Combien de familles de microbes as-tu découvertes ?

☐ 3 ☐ 5 ☐ 10

BRAVO, TU ES UN VRAI EXPLORATEUR DU MICROBIOTE !