

PÔLE PARENTS-ENFANTS
SAINTE MONIQUE







Bonjour, je suis doudounours
j'habite dans l'hôpital et je vais te raconter
comment se passe l'arrivée des nouveaux...



Dès ton arrivée, tu seras accueilli par le personnel soignant : auxiliaires de puériculture et puéricultrices.

Tu seras pesé, mesuré. On te mettra de la pommade magique pour que tu n'aies pas mal si tu as une piqûre.

Pendant ce temps, **l'agent de convivialité** rejoindra tes parents dans la chambre pour les aider à faire les formalités d'admission, ainsi que le branchement du téléphone et de la télévision si tes parents l'ont demandé. Puis, le docteur viendra te voir.

Tes parents pourront rester auprès de toi,
la journée.

Ton papa OU ta maman, ou un autre membre
majeur de ta famille, pourra rester la nuit
avec toi.



N'oublie pas d'apporter :



Ta tétine
ou
ta sucette



Ton doudou
ou tes
peluches



Ton pyjama
et tes
chaussons



Tes affaires
de toilette

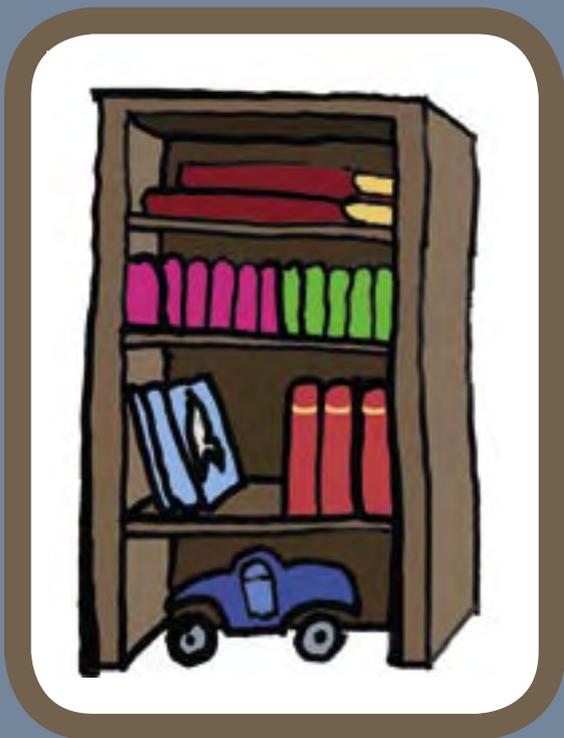


Tout au long de ton séjour, tu seras soigné par :
des médecins en blanc,
le cadre de santé en blanc bordé de **bleu marine**,
les puéricultrices en blanc bordé de **saumon** ,
les auxiliaires en **rose**,
l'agent hôtelier en **vert**,
l'agent de **convivialité** en **jaune**,
la kinésithérapeute en blanc,
l'officière (la dame des repas) en **vert foncé**,
les animatrices en **rose foncé**.



Dans le service, tu trouveras une salle de jeux avec :
une bibliothèque,
une télévision,
des jouets.

L'après-midi, les dames en blouse rose de l'association
« Loisirs à l'hôpital » te proposeront des travaux manuels à
réaliser dans la salle de jeux, ou dans ta chambre si tu
ne peux pas te déplacer.



1 heure avant la piqûre (prise de sang, perfusion),
on te mettra de la pommade magique.

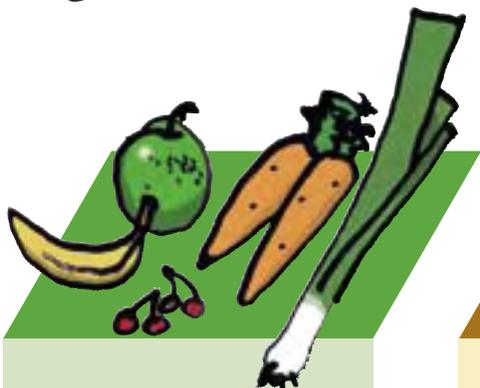


Si durant ton hospitalisation, nous devons te faire
des pansements ou des soins qui te font peur, nous
te ferons respirer un gaz magique.

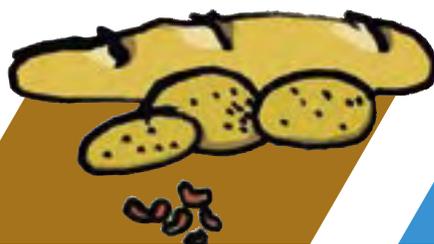


La santé vient aussi en mangeant

Pour que ton corps soit résistant aux maladies, il faut qu'il soit bien nourri. Pense à varier ton alimentation et à composer tes repas de manière à ce que tous les groupes d'aliments soient présents. Aide-toi des recommandations ci-dessous :



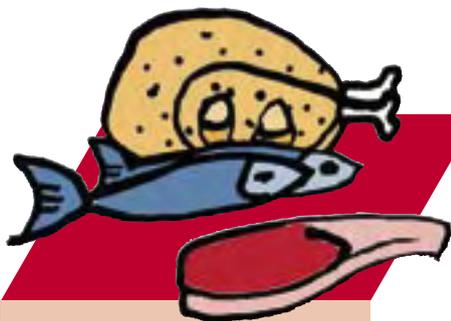
**Les fruits
et légumes**
à chaque repas
crus et cuits



**Les féculents, céréales
et légumes secs**
à chaque repas, varie
les plaisirs !



Les produits laitiers
à chaque repas,
le calcium est important
pour la croissance



**La viande, le poisson
et les œufs**
1 à 2 fois par jour en
petites quantités selon
ton âge



Les matières grasses
pour assaisonner et
cuisiner, mais il faut
limiter les fritures
à 1 fois par semaine



Les produits sucrés
un peu pour le plaisir



Je connais les aliments

Colorie les étiquettes en fonction du groupe auquel l'aliment appartient



Beurre
Lait
Truite
Céréales
Courge
Maïs
Brocolis

Poulet
Haricots blancs
Omelette
Crème fraîche
Choux fleurs
Riz
Roquefort

Chocolat
Fenouil
Bonbons
Petits pois
Betteraves
Spaghettis
Oignons

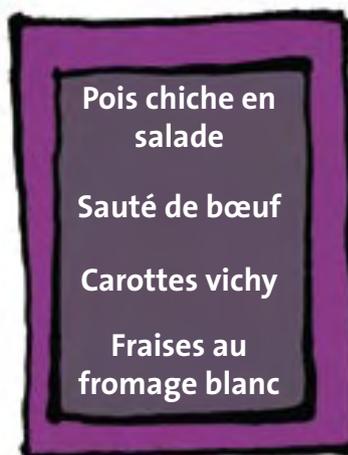
Confiture
Epinards
Huile d'olive
Pain
Sole
Dinde
Yaourts

Je différencie les aliments : végétal ou animal ?
Encerle en rouge les aliments qui viennent des animaux et en vert
les végétaux.



Mes menus « santé »

Il faut manger un aliment de chaque groupe pour faire un menu équilibré.
Indique d'une croix les menus qui te semblent équilibrés.

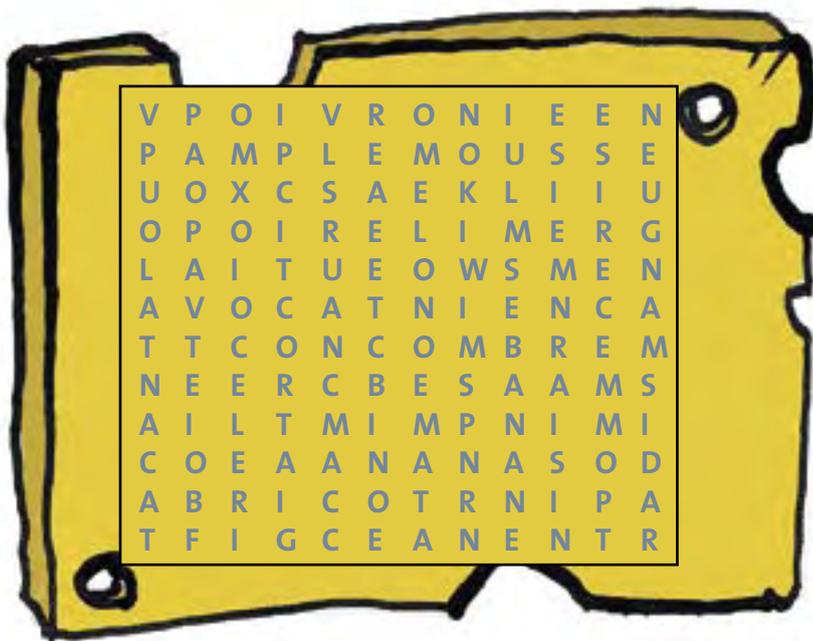


Tu peux aussi créer un repas sympa et coloré !
A partir des aliments que tu aimes, invente un menu équilibré ...



Les fruits et légumes Nos amis pour la vie

Retrouve les mots sur la liste et un message apparaîtra



Cantaloup : melon à chair orangée
Lime : citron vert

Mots à trouver

- | | |
|-----------|--------------|
| Abricots | Laitue |
| Ail | Lime |
| Ananas | Mangue |
| Avocat | Melon |
| Banane | Pamplemousse |
| Cantaloup | Poire |
| Cerise | Poivron |
| Céleri | Pomme |
| Chou | |
| Concombre | Radis |
| Figue | Raisin |
| Framboise | |
| Kiwi | |

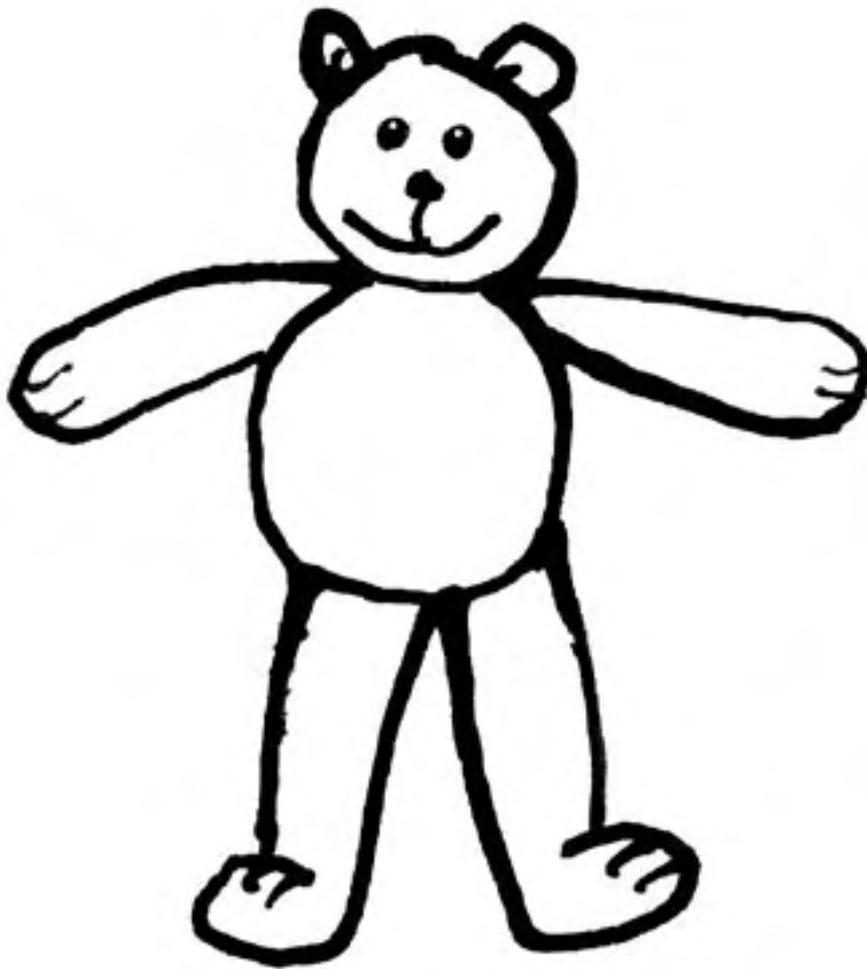


Les visages sont mélangés. Amuse toi à trouver les personnages complets.





Tu peux t'amuser en coloriant le doudou
lapin blanc et le nounours blanc.





Dessine ton doudou préféré ou celui que tu aimerais avoir.





26, boulevard de Louvain
13285 MARSEILLE Cedex 08
Standard : 04.91.80.66.40
www.hopital-saint-joseph.fr

