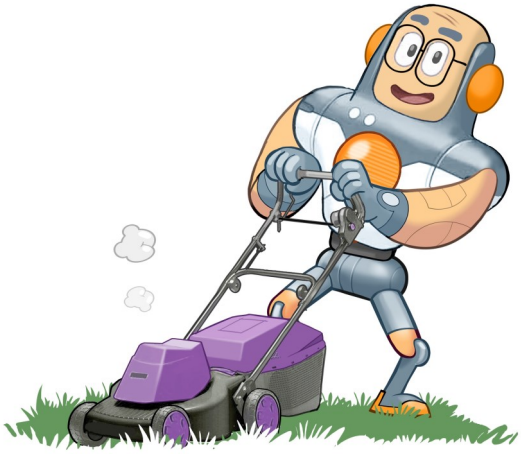
Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°9



Livret réalisé par les diététiciennes de l'Association CHAAFIP
(Conseils sur les Habitudes Alimentaires Formation, Information, Prévention)

Rejoignez-nous sur Facebook **« CHAAFIP - La diététicienne de l'école à la maison »**

Chaafip Prévention

Vif Vivons en forme

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES ET DES RELATIONS AVEC LES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES

Valenciennes Métropole

SOMMAIRE

RECETTES

Smoothie fraise - banane ….....2

Bouillon cube maison 3

Chili con carne ……..……..……4

Waterzoï de poulet ……..…….....5

Feuilletés chèvre épinards 6

Poisson à la bordelaise 7

Bœuf bourguignon …..……...……..8

Muffins chocolat betterave ..…...……9

Tarte à la rhubarbe ……..….....10

Biscuits fruits secs ……..11

INFORMATIONS

Menus.....12

L'hygiène bucco-dentaire.....……..……..……..13 à 16

Le petit déjeuner ……17

JOUE AVEC PODY

Jeux …….....18 à 22

ACTIVITE PHYSIQUE

Comment bouger pour ma santé ? .....….....23

Les postures de yoga ……..24

L'alphabet des sportifs……25

CORRECTION DES JEUX.....26

QUESTIONNAIRE……...30

Livret réalisé en mai 2022

Smoothie fraise - banane

Ingrédients (pour 4 verres) :

10 fraises
2 bananes
2 verres de jus de pommes 100% pur jus

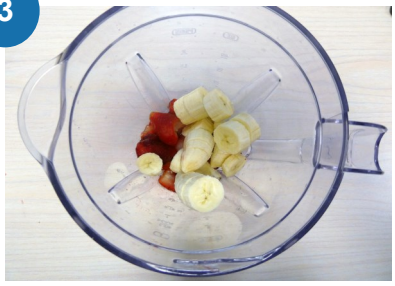
1

Laver, équeuter et découper les fraises.

2

Eplucher et découper les bananes.

3



Mettre les fruits dans le mixeur.

4

Ajouter le jus de pommes et mixer le tout.

5

Votre smoothie est prêt.

6

Servir bien frais ! Bonne dégustation !

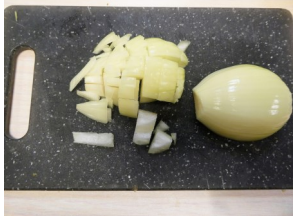
Bouillon cube maison

Ingrédients (pour 30 cubes) :

2 carottes
2 oignons
1 gousse d'ail
1 poireau

1 cuillère à soupe d'huile
Persil et thym
1 échalote
2 branches de céleri

1



Laver les légumes. Couper les carottes, les oignons, l'ail, le poireau, le céleri et l'échalote en petits morceaux.

2

Faire revenir tous les légumes dans une poêle avec l'huile pendant 5 minutes.

3

Ajouter de l'eau pour couvrir les légumes et ajouter le thym et le persil. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 30 minutes.

4

A la fin de la cuisson, laisser refroidir puis mixer le tout.

5

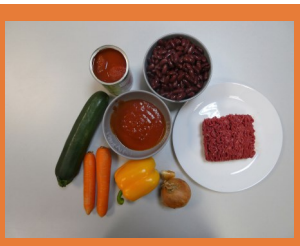
Verser la préparation dans des moules ou bacs à glaçons. Puis placer au congélateur jusqu'à leur utilisation.

6

C'est prêt !
Les bouillons cubes peuvent être conservés pendant environ 4 mois au congélateur.
Vous pouvez les utiliser dans vos bouillons, plats mijotés, soupes...

Chili con carne

Ingrédients (pour 4 personnes) :



1 oignon
2 carottes
1 courgette
1 poivron

300g de viande hachée de boeuf
1 petite boite de coulis de tomates
450g d'haricots rouges
1 boite de tomates pelées

1

Laver, éplucher et couper les carottes, la courgette, le poivron et l'oignon en petits morceaux.

2

Faire cuire la viande hachée avec les oignons dans une poêle.

3

Ajouter les carottes et le poivron et faire cuire 5 minutes à feu vif.

4

Ajouter la courgette et faire cuire de nouveau 5 minutes à feu doux.

5

Couper les tomates pelées et les ajouter dans la poêle.
Faire cuire 5 minutes à feu doux.

6

Votre plat est prêt.
Vous pouvez accompagner cette préparation de riz.

7

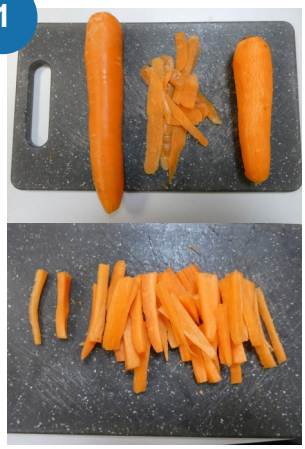
Bonne dégustation !

Waterzoï de poulet

Ingrédients (pour 6 personnes) :

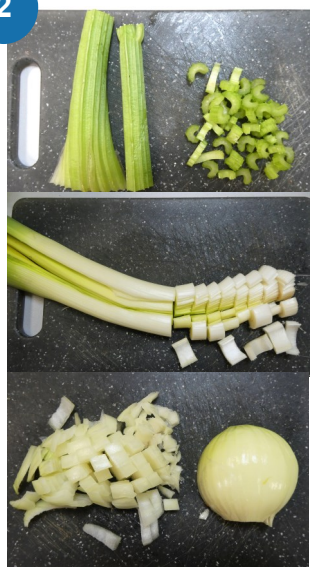
600g de poulet
3 poireaux
2 oignons
Persil
2 œufs
6 carottes
4 branches de céléri
1 cube de bouillon de légumes
1 bouquet garni
4 clous de girofle (facultatif)
3 cuillères à soupe de crème fraiche
Maïzena

1



Laver les carottes, les éplucher puis les couper en fins bâtonnets.

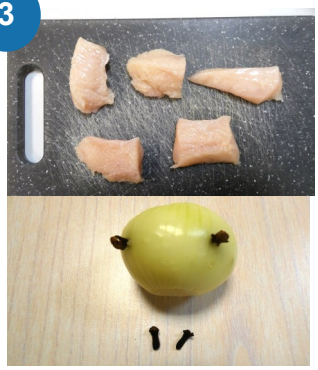
2



Laver le céleri et les poireaux puis les couper en petits morceaux.

Eplucher et couper un seul oignon en petits morceaux.

3



Couper également le poulet en morceaux.

Planter 4 clous de girofle dans l'oignon restant.

4

Dans une grande casserole, mettre les légumes, le poulet, l'oignon avec les clous de girofle ainsi que le bouquet garni. Faire cuire sans dorer pendant 5 minutes.

5

Faire chauffer 1,5 litre d'eau et ajouter le cube de bouillon. Ajouter du bouillon jusqu'à recouvrir le tout et faire cuire pendant 45 minutes à feu doux.

6

En fin de cuisson, égoutter les légumes et le poulet. Mettre 500ml de bouillon dans une casserole sur feu doux. Ajouter la crème fraiche, deux jaunes d'œufs et 2,5 cuillères à soupe de maïzena. Remuer jusqu'à épaississement de la sauce.

7

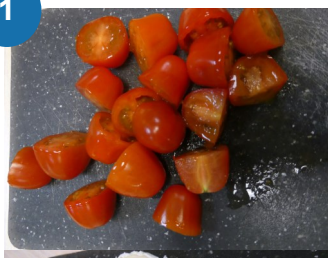
Vous pouvez servir le waterzoï avec des pommes de terre. Bonne dégustation !

Feuilletés chèvre épinards

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 pâte feuilletée
400g d'épinards
8 tomates cerises
1 demi bûche de chèvre
1 cuillère à soupe de miel
100g de fromage à tartiner
150mL de lait de coco ou 100g de crème fraiche
Pignons de pin (facultatif)

1



Laver et couper les tomates cerises en morceaux.

Couper la bûche de chèvre en rondelles, puis recouper chaque morceau en deux.

2

Dans une poêle, faire cuire les épinards avec le lait de coco ou la crème fraîche.

3

Etaler la pâte puis la couper en quatre. Etaler le fromage à tartiner sur chaque partie puis ajouter les épinards cuits égouttés.

4

Ajouter ensuite les tomates cerises puis les morceaux de bûche de chèvre.

5

Ajouter les pignons de pin (facultatif) et le miel.

Replier les bords de la pâte pour former les feuilletés.

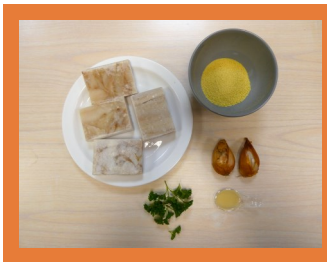
6

Cuire à 200°C pendant 25 minutes.
Accompagner avec de la salade ou des crudités.

Bonne dégustation !

Poisson à la bordelaise

Ingrédients (pour 4 personnes) :



4 pavés de poisson
40g de chapelure ou biscottes écrasées
4 échalotes
Un filet d'huile
2 cuillères à soupe de citron
1 cuillère à soupe de persil
10cl d'eau
Une petite boîte de coulis de tomates (facultatif)

1

Eplucher et couper les échalotes en petits morceaux.

2

Dans une poêle avec un filet d'huile, cuire 3 minutes les échalotes.

3

Ajouter le jus de citron et continuer encore la cuisson 3 minutes.

4

Laver puis hacher le persil.

5

Mélanger le persil avec la chapelure.

6

Une fois les échalotes cuites, les ajouter à la chapelure avec le persil et bien mélanger.

7

Etaler cette préparation sur les filets de poisson. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du coulis de tomate dans le fond du plat.

8

Enfourner à 180°C pendant 20 minutes si le poisson est frais (30 minutes s'il est surgelé).
Bon appétit !

Bœuf Bourguignon

Ingrédients (pour 6 personnes) :

150g de champignons
70g de lardons
1 oignon
Persil
2 carottes

600g de bœuf (paleron)
50cl de vin rouge
2 bouquets garnis
2 cuillères à café de farine
2 cuillères à soupe d'huile

1

Laver et éplucher les carottes.

Laver et couper le pied des champignons, éplucher la tête du champignon et la couper en lamelles.

2

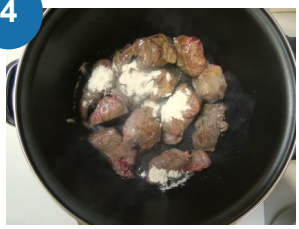
Eplucher et couper l'oignon en quatre.

Laver le persil et le hacher.

3

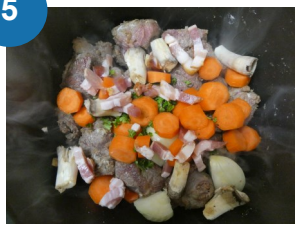
Faire cuire la viande à feu vif dans une cocotte avec 2 cuillères d'huile.

4



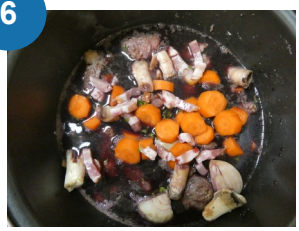
Lorsque les 4 faces sont bien dorées, ajouter la farine et mélanger.

5



Ajouter les légumes et les pieds de champignons, le persil, les bouquets garnis et la moitié des lardons.

6

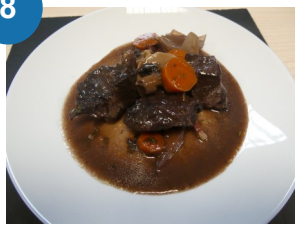


Ajouter le vin et 150ml d'eau.
Faire cuire 1h à feu doux.

7

Ajoutez les têtes de champignons et le reste des lardons puis laisser cuire pendant 10 minutes.

8



Votre bœuf bourguignon est prêt, vous pouvez l'accompagner de pommes de terre.

Muffins chocolat betterave

Ingrédients (pour 12 muffins) :

200g de chocolat noir
100g de farine
3 œufs
150ml de lait

1 sachet de levure
200g de betteraves cuites

1

Dans un saladier, mettre le chocolat en morceaux et le lait puis faire fondre au micro-ondes ou au bain-marie.

2

Séparer les blancs des jaunes d'œufs puis ajouter les jaunes dans la préparation et mélanger.

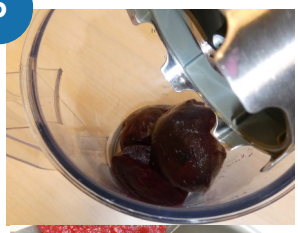
3

Ajouter ensuite la farine puis la levure et mélanger à nouveau.

4

Mettre une pincée de sel dans les blancs d'œufs puis les monter en neige.

5



Mixer les betteraves et les incorporer à la préparation au chocolat.

6

Incorporer les blancs en neige délicatement puis verser la préparation dans un moule à muffins.
Faire cuire à 180°C pendant 20 minutes.

7

Bon appétit !

Tarte à la rhubarbe

Ingrédients (pour 6-8 personnes) :

1 pâte brisée
2 œufs
10cl de lait
60g de sucre

500g de rhubarbe
1 cuillère à café de cannelle
20cl de crème fraîche

1

Laver puis couper la rhubarbe en petits morceaux sans l'éplucher.

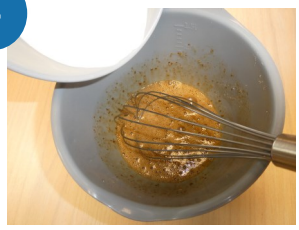
2

Etaler la pâte dans un plat à tarte, la piquer puis la faire précuire pendant 10/15 minutes à 180°C.

3

Dans un saladier, mélanger les deux œufs avec le sucre.

4



Ajouter la crème fraîche et mélanger.

5

Ajouter la cuillère à café de cannelle puis mélanger à nouveau.

6

Pour finir, ajouter le lait à l'ensemble de la préparation.

7

Déposer les morceaux de rhubarbe sur la pâte précuite, puis verser la préparation.

8

Faire cuire à 180°C pendant 30 minutes.
Bon appétit !

Biscuits aux fruits secs

Ingrédients (pour environ 25 biscuits) :

- 140g de farine
- 30g de sucre
- 100g de compote
- Pépites de chocolat
- 1 demi sachet de levure
- 60g de beurre de cacahuètes
- 50g de flocons d'avoine
- Fruits secs au choix

1

Couper les fruits secs en petits morceaux.

2

Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sucre, les pépites de chocolat, la compote et le beurre de cacahuètes.

3

Ajouter la levure et les fruits secs coupés.

4

Mélanger l'ensemble des ingrédients à la main jusqu'à former une boule.

5

Sur du papier cuisson, étaler la pâte avec un rouleau puis avec des emporte-pièces ou un gobelet former les biscuits.

6

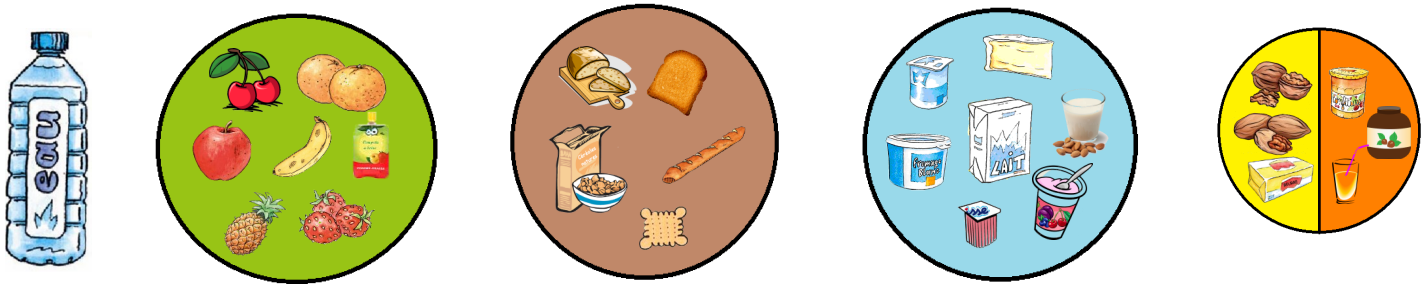
Faire cuire pendant 13 minutes à 180°C. Bon appétit !

MENUS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuners						
Waterzoi de poulet Pomme de terre Salade de fruits	Omelette Blé Haricots verts Fromage blanc	Gratin de pates à la tomate et au thon Compote sans sucres ajoutés	Steak haché Semoule Courgettes **Muffins Chocolat Betteraves**	**Poisson à la bordelaise** Purée Petit pois carotte Yaourt aux fruits	**Bœuf Bourguignon** Pomme de terre Fruit de saison	**Feuilleté chèvre épinard** Salade composée Yaourt nature
Diners						
Croquette de lentilles Semoule Ratatouille Yaourt aux fruits	Quiche Lorraine Crudités Fruit de Saison	Salade froide de quinoa au poulet et au légumes **Tarte à la rhubarbe**	Œuf cuit dur Riz Macédoine Yaourt aromatisé	Pois chiches au four Pates Concombre Fruit de saison	**Chili con carne** Riz Fromage blanc	Filet de colin Frites de patate douce au four Carottes **Smoothie fraise banane**

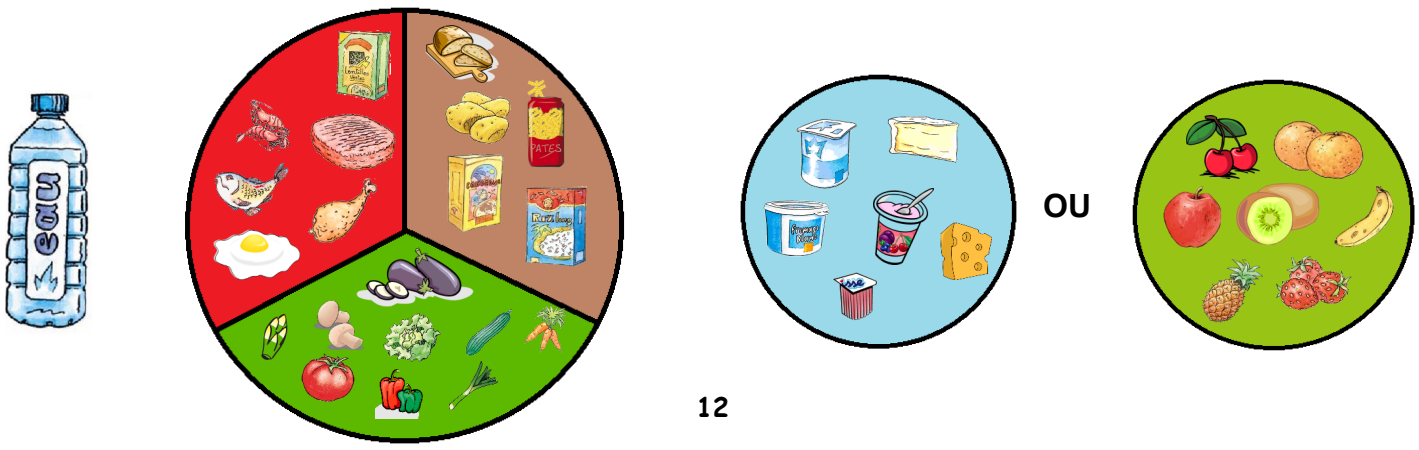
COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?

Petit déjeuner et goûter équilibrés



Si votre enfant n'a pas trop faim au goûter, il n'est pas obligé de prendre un aliment de chaque groupe.

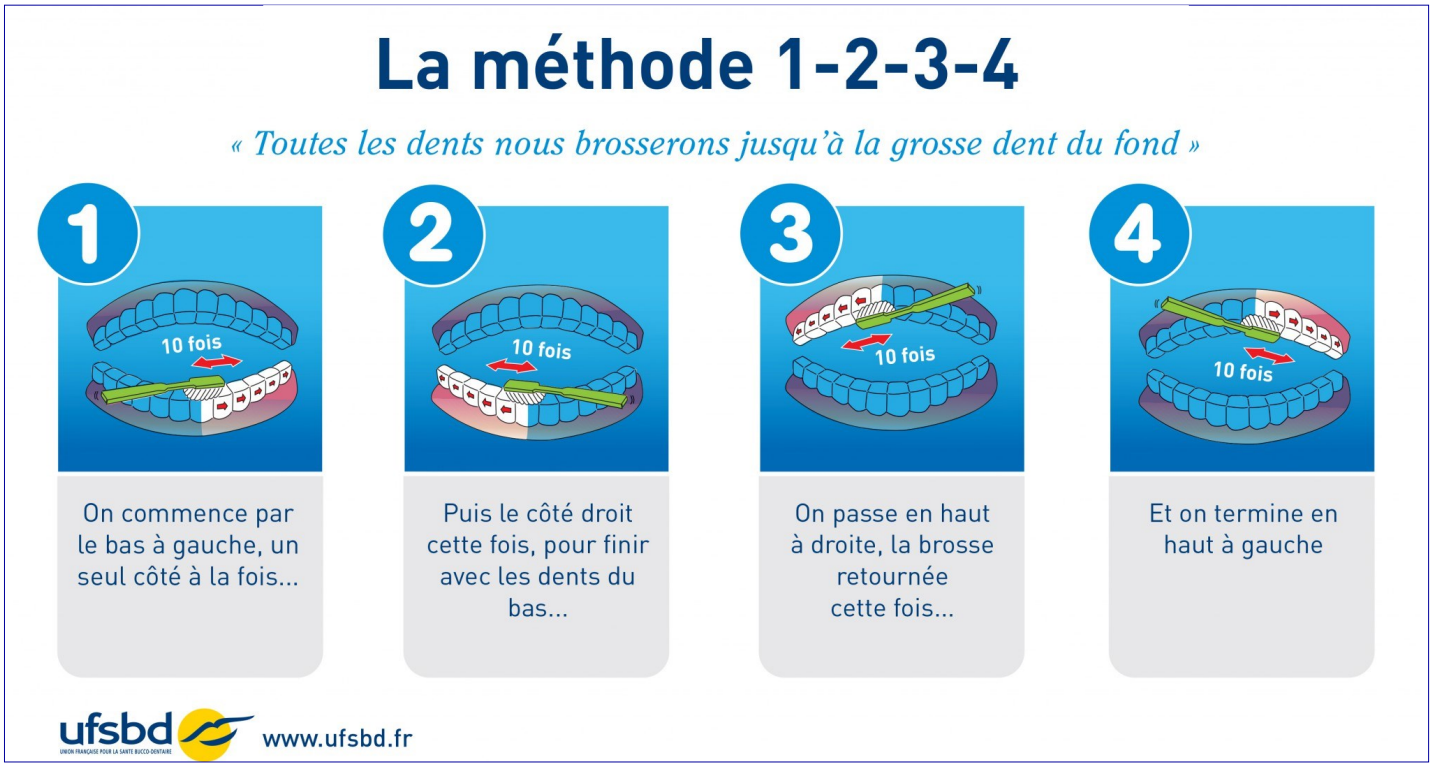
Déjeuner et dîner équilibrés



HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

Quand et comment se brosser les dents correctement ?

Avant 6 ans



A partir de 6 ans

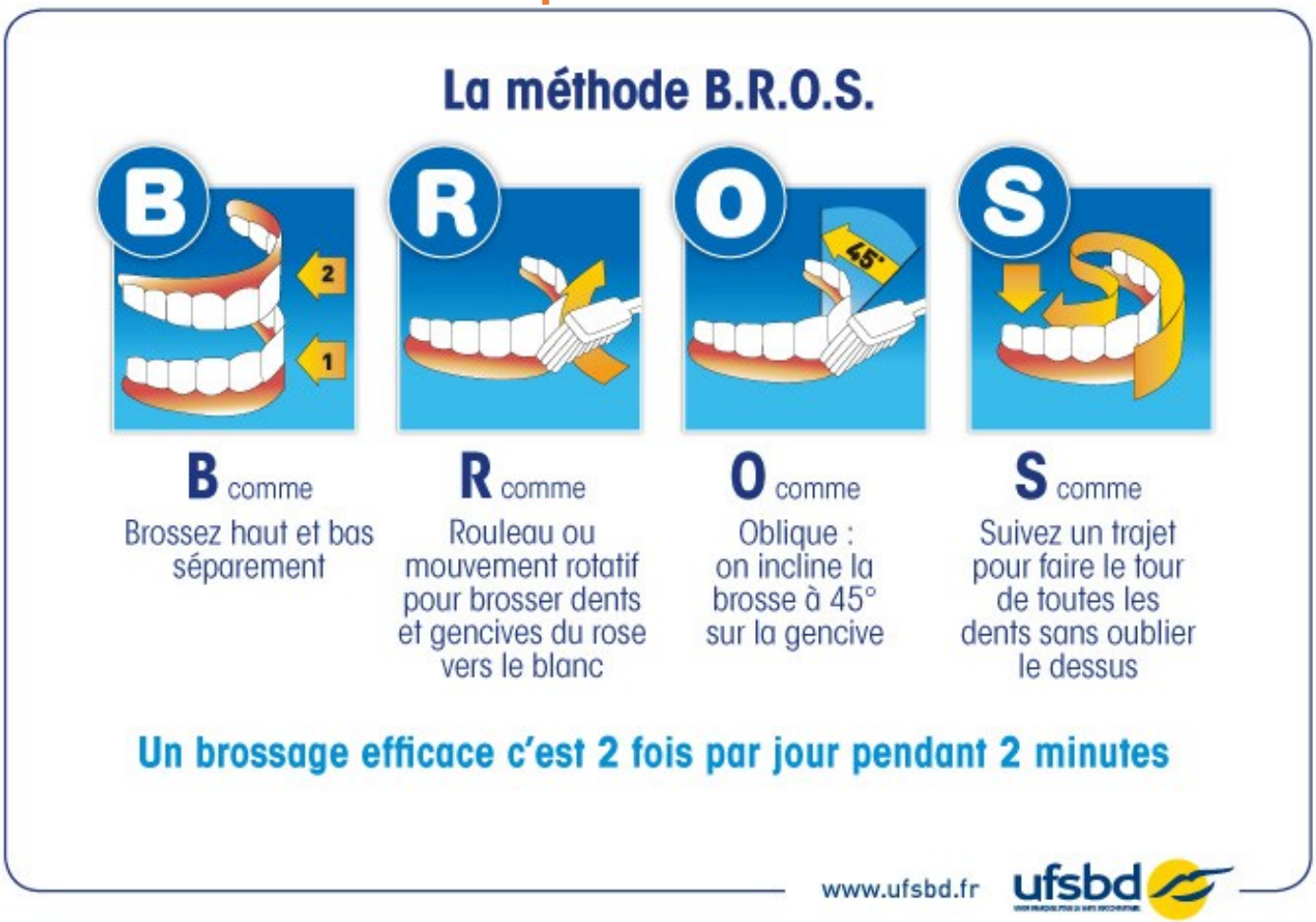


TABLEAU DU BROSSAGE DE DENTS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 1	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin
	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir
SEMAINE 2	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin
	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir

A chaque fois que tu te brosses les dents, découpe une image et colle la sur le jour correspondant ou dessine un smiley ☺.

Images à découper

LE PETIT-DEJEUNER

LE PETIT DÉJEUNER

POURQUOI PRENDRE UN PETIT DÉJEUNER ?

Pour éviter la fatigue du matin en rechargeant les batteries après une nuit de jeûne.

Pour éviter la fringale de fin de matinée et donc le grignotage.

Pour permettre de répartir les apports dans la journée et éviter de prendre un déjeuner plus copieux.

PAS FAIM AU RÉVEIL?

Voici quelques astuces pour ouvrir l'appétit

1. Les odeurs agréables comme celle du pain grillé ou du chocolat chaud.
2. Prendre son petit déjeuner après s'être préparé, juste avant le départ.
3. Prendre une boisson ou un laitage avant de partir et le reste du petit déjeuner sur la route de l'école.

ATTENTION Une collation après 10h est tardive et cela risque de couper l'appétit pour le déjeuner.

PAS LE TEMPS DE PRENDRE UN PETIT DÉJEUNER ?

Voici quelques astuces pour trouver le temps

1. Avancer légèrement l'heure du réveil.
2. Préparer la veille au soir les choses à faire au réveil (mettre la table du petit déjeuner, préparer ses vêtements).
3. Prendre une boisson ou un laitage avant de partir et le reste du petit déjeuner sur la route de l'école.

EXEMPLES DE PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Muesli
fromage blanc
Fraises
eau

Pain beurré
Lait au chocolat
Kiwi

Biscottes à la confiture
Yaourt nature
Clémentine
Eau

Corn-flakes + Lait
Compote sans ajouté

Biscuits natures
Yaourt à boire
Banane
Eau

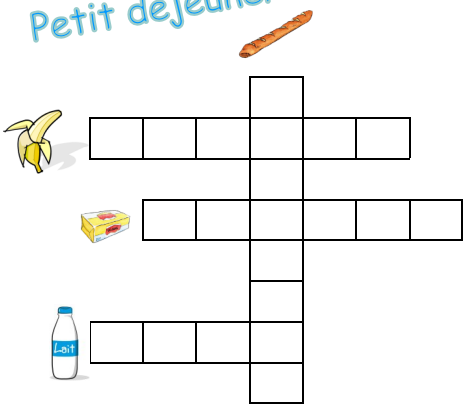
JEUX

Jeu n°1 : Mots croisés « Une journée équilibrée »

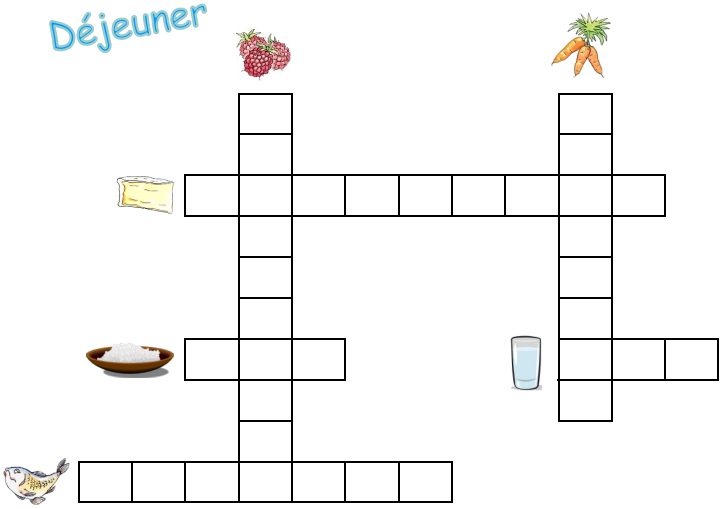
Complète les repas de la journée avec les mots suivants :

CAMEMBERT	FRAMBOISES
BEURRE	BAGUETTE
PAIN	YAOURT
COURGETTE	EAU
BANANE	PATES
RIZ	ORANGE
CHOCOLAT	POISSON
EAU	CAROTTES
LAIT	EAU

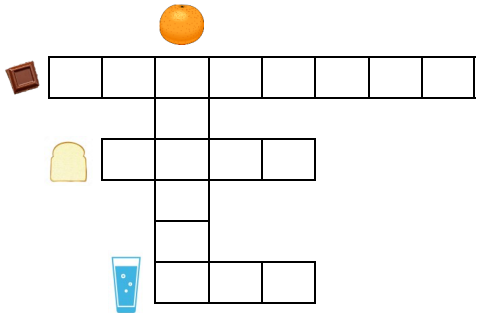
Petit déjeuner



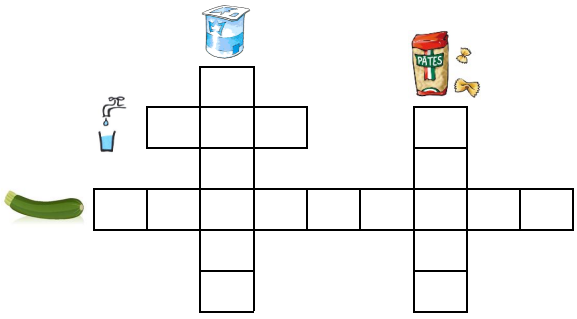
Déjeuner



Goûter



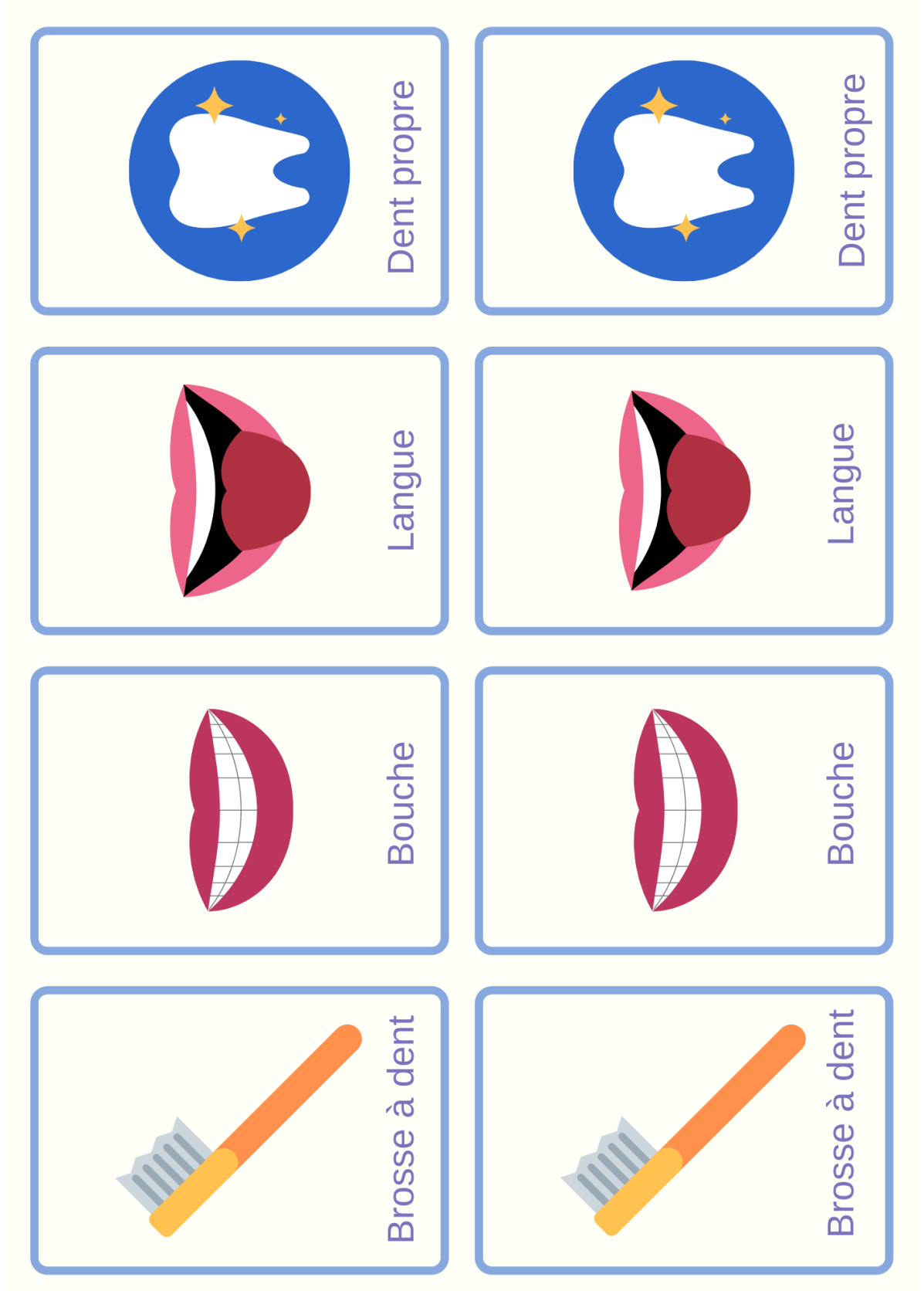
Dîner



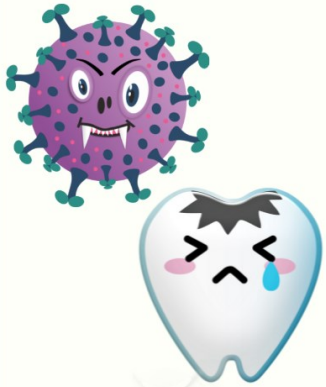
Jeu n°2 : Memory « hygiène bucco-dentaire »

Découpe chaque image et place toutes les cartes « face cachée » sur la table.
Retourne 2 cartes au choix :
- **Si elles sont identiques, tu gagnes les 2 cartes.**
- **Si elles sont différentes, tu peux les reposer sur la table à l'endroit où elles étaient.**

Le but du jeu est de retrouver toutes les paires.



Dentifrice

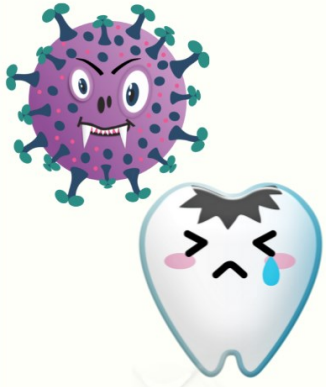


Carie

Brosser

Dentiste

Dentifrice



Carie

Brosser

Dentiste

ACTIVITE PHYSIQUE

Comment bouger pour ma santé?

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour ...

Sortir le chien plus longtemps que d'habitude

Aller à la boulangerie à pied ou en vélo

Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur

Aller à l'école à pied, en vélo ou en trotinette

Profiter du soleil pour jardiner avec les enfants

Faire une balade en famille

ACTIVITE PHYSIQUE

Tu peux reproduire ces postures de yoga à la maison !

Virabhadrâsana

Le Super-héros

Kurmâsana

La Tortue

Vrikshâsana

L'Arbre

Ton Etoile de mer

Prendre le temps de se détendre

Natarajâsana

Le Danseur

Padmâsana

Le lotus pour se poser

Utkatâsana

La Chaise

Bhujangâsana

Le Cobra

Pour l'association Yoga Posture et Bien être
Conception : Victoria MASSART
Professeure de Yoga certifiée IFY
Illustrations : Rachel BARDIN
Compte Instagram : pikrachou.grilouillages
Facebook : lesgribouillagesdepikrachou
Octobre 2021

ACTIVITE PHYSIQUE

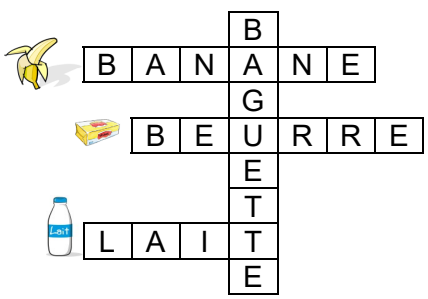
Fais découvrir un mot en faisant l'activité qui correspond aux lettres. Il est conseillé d'être accompagné d'un adulte pour réaliser ce jeu.

A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fais 3 sauts en faisant demi-tour	Fais 10 sauts pieds joints	Marche comme un chat	Allonge toi sur le dos et pédale avec tes pieds (20 fois)	Cours sur place en montant tes genoux (10 fois)	Tiens en équilibre sur un pied comme un flamant rose	Fais 5 sauts de grenouille	Cours sur place en faisant talons/ fesses (10 fois)	Reste droit comme un I en levant les bras et compte jusqu'à 5
J	**K**	**L**	**M**	**N**	**O**	**P**	**Q**	**R**
Fais 10 pas chassés	Saute comme un kangou-rou	Saute comme un lapin	Fais semblant de t'asseoir 10 fois (squats)	Fais semblant de boxer et compte jusqu'à 10	Marche en bougeant les bras comme un oiseau	Marche comme un pingouin, pieds et mains sur les cotés	Fais semblant de nager le crawl en tournant les bras 10 fois	Fais 10 pas sur le côté comme un crabe
S	**T**	**U**	**V**	**W**	**X**	**Y**	**Z**	
Rampe comme un serpent	Fais 5 sauts à cloche-pied	Fais 10 sauts en reculant	Saute en faisant un tour complet 3 fois	Fais des petits pas de souris en collant tes pieds comme si tu marchais sur un fil	Fais 3 pompes	Marche sur la pointe des pieds les bras vers le ciel comme la girafe	Cours comme un zèbre et compte jusque 10	

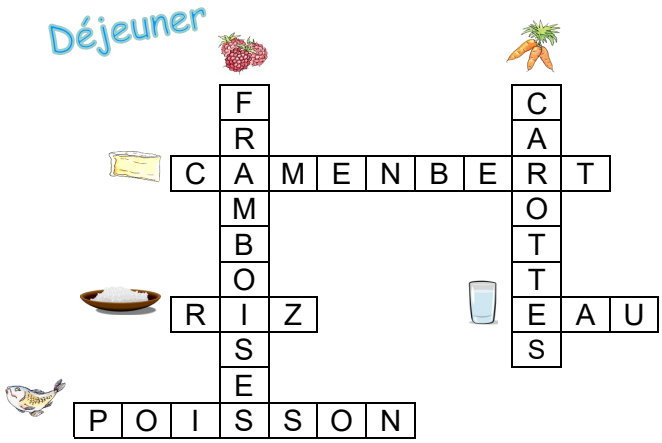
Correction des jeux

Jeu n°1 : Mots croisés « Une journée équilibrée »

Petit déjeuner

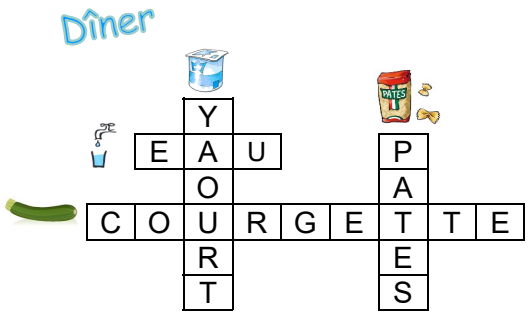


Déjeuner



Goûter

Dîner



Nous vous rappelons que les diététiciennes ont créé un groupe privé Facebook réservé aux habitants de Valenciennes Métropole intitulé
« CHAAFIP - La diététicienne de l'école à la maison ».
Rejoignez-nous pour partager des idées de recettes simples, des activités physiques, des menus équilibrés, ...

Les diététiciennes proposent aux parents d'enfants scolarisés un rendez-vous à distance ou dans les écoles participant au projet « Vivons en Forme » afin de donner des conseils personnalisés autour de l'alimentation.
Pour cela n'hésitez pas à nous contacter : chaafip@gmail.com ou 09 82 53 20 51.

Association CHAAFIP
(Conseils sur les Habitudes Alimentaires
Formation Information Prévention)
57 avenue Désandrouin
CS 50479
59300 VALENCIENNES

Facebook page publique « Chaafip »
Site: chaafip.asso-web.com
Mail : chaafip@gmail.com
Téléphone : 09 82 53 20 51

Questionnaire

Dans le cadre de nos interventions sur l'alimentation équilibrée et l'activité physique dans les établissement scolaires, nous souhaiterions avoir votre avis concernant nos actions.
Merci de bien vouloir prendre quelques minutes pour répondre à notre enquête.

1. Votre enfant vous a-t-il parlé des interventions de la diététicienne dans sa classe ?
   □ Oui □ Non
   Si oui, de quoi vous a-t-il parlé ?

……
……
……

2. Votre enfant a-t-il changé de lui-même ses comportements ?
   Son alimentation □ Oui □ Non
   L'activité physique □ Oui □ Non

   Si oui, de quelle(s) façon(s) ? Plusieurs réponses sont possibles.
   □ Il boit plus d'eau.
   □ Il boit moins de boissons sucrées.
   □ Il mange plus de fruits et légumes.
   □ Il goûte plus facilement les nouveaux aliments.
   □ Il mange moins de sucreries.
   □ Il passe moins de temps devant les écrans.
   □ Il pratique une activité physique et/ou sportive. Si oui, laquelle :……
   □ Autres : ……
   ……
   ……

3. Que pensez-vous des livrets recettes réalisés par les diététiciennes de l'association CHAAFIP?
□ Très satisfait □ Satisfait □ Peu satisfait □ Insatisfait □ Non concerné

4. Avez-vous intégré le groupe privé Facebook **« CHAAFIP - La diététicienne de l'école à la maison »?**

□ Oui □ Non

Pourquoi ?
……
……
……

5. Avez-vous éventuellement des suggestions à nous faire pour améliorer ce livret ?

……
……
……

Merci de rendre ce questionnaire à l'enseignant
ou l'envoyer par mail (chaafip@gmail.com)
ou sur notre page Facebook (Chaafip)