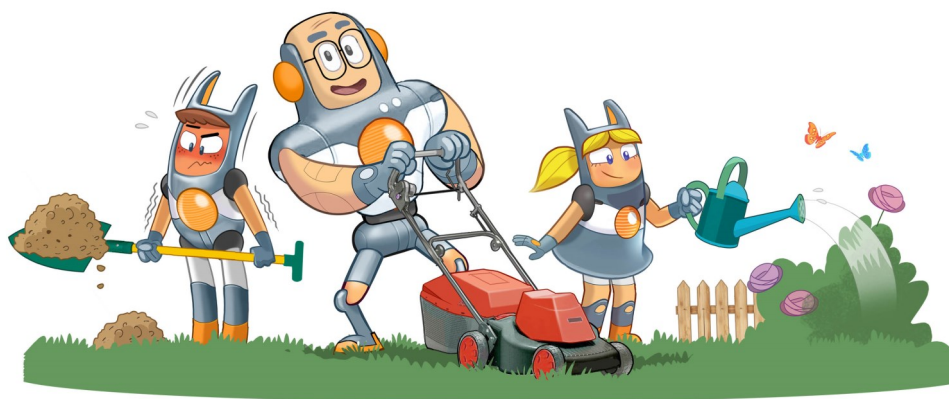



Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°12



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 »



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



Nous vous présentons notre 12ème livret de recettes et d'activités.

Les livrets précédents sont disponibles sur le site de Valenciennes Métropole :

<https://www.valenciennes-metropole.fr/vivons-en-forme-vif/>

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.

*Les diététiciennes
Julie, Coraline, Marine, Chloé et Vinciane*

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

SOMMAIRE

LEXIQUE

Vocabulaire des mots utilisés dans les recettes.....2

RECETTES

Smoothie exotique.....3

Soupe carotte et rutabaga.....4

Galette fromagère au chou fleur.....5

Crêpes poulet emmental.....6

Parmentier de ratatouille et haricots rouges.....7

Tarte poireaux saumon.....8

Tiramisu léger.....9

Sablés au chocolat.....10

INFORMATIONS

Menus.....11

Prévention Sommeil.....12 à 13

JOUE AVEC PODY

Jeux14 à 15

ACTIVITE PHYSIQUE

Jeux sportifs16 et 18

CORRECTION DES JEUX.....19

Lexique

* **Délayer**

Mélanger petit à petit l'aliment sec dans le liquide (pour éviter les grumeaux).

* **Emincer**

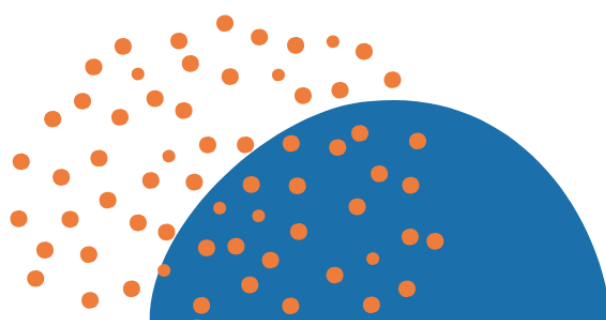
Couper en fines tranches.

* **Souder**

Coller deux parties ensemble grâce à de l'eau.

* **Clarifier**

Séparer les jaunes et les blancs d'oeufs.



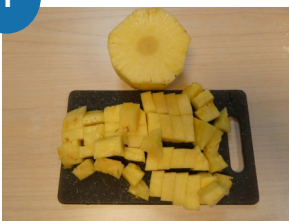
Smoothie exotique

Ingrédients (pour 4 verres) :



1 mangue
1 demi ananas
1 kaki
10cl de lait de coco

1



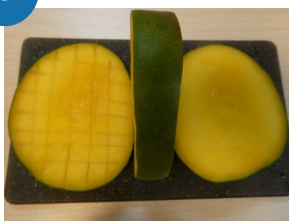
Eplucher l'ananas et couper la moitié en morceaux pour le smoothie.

2



Laver et couper le kaki en morceaux. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher.

3



Couper la mangue en 3 parties comme sur la photo puis faire un quadrillage pour obtenir des morceaux que vous couperez ensuite.

4



Mettre les fruits dans le mixeur, ajouter le lait de coco et mixer.

5



Servir bien frais !
Bonne dégustation !

Vous pouvez faire des petites brochettes avec le reste d'ananas.

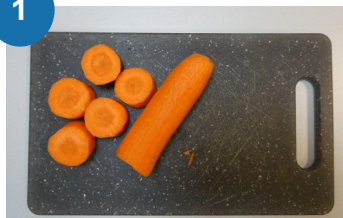
Soupe à la carotte et au navet rutabaga

Ingrédients (pour 6 personnes) :



6 carottes
4 navets rutabaga
1 oignon
100g de lait demi-écrémé
Curry

1



Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes.

2



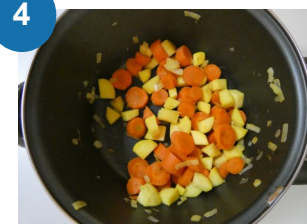
Laver, éplucher et couper en morceaux les navets rutabaga.

3



Emincer un oignon puis faire revenir le tout 5 minutes à feu moyen.

4



Ajouter de l'eau jusqu'à hauteur des légumes et cuire 30 minutes.

Une fois la cuisson terminée, enlever la moitié de l'eau et la garder de côté. Puis mixer une première fois.

5



Ajouter le lait, le curry et mixer une dernière fois.

6



La soupe est prête ! Il est possible d'ajouter un peu de crème ou d'épices à votre convenance.

PS : Si la soupe est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau de cuisson.

Galettes fromagères au chou-fleur

Ingrédients (pour 15-20 galettes) :



50 cl de lait demi-écrémé
200 g de flocons d'avoine
4 œufs
100 g d'emmental râpé
1/4 de chou-fleur
Curry

1



Laver et râper le chou-fleur.

2



Dans une casserole, chauffer le lait et hors du feu ajouter les flocons d'avoine. Assaisonner et laisser reposer pendant quelques minutes.

3



Ajouter les œufs, l'emmental et le chou-fleur râpé et bien mélanger.

4



Huiler une poêle, et cuire les galettes 5 minutes de chaque côté.

5



Bonne dégustation !

PS : Il est possible d'utiliser des jus végétaux à la place du lait (ex: lait d'amande, lait de riz...)

Crêpes au poulet et à l'emmental

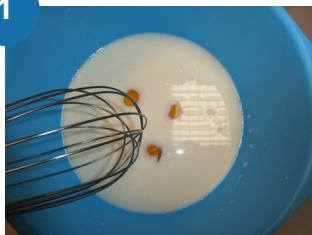
Ingrédients (pour 4 crêpes) :



Pâte à crêpes :
200 g de farine
3 œufs
50 cl de lait demi-écrémé

Garniture :
50 cl de lait demi-écrémé
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
70 g d'emmental râpé
4 tranches de blanc de poulet

1



Pâte à crêpes :
Dans un saladier mélanger les œufs et le lait.

2



Ajouter la farine et bien mélanger.

3



Dans une poêle bien chaude, faire cuire les crêpes quelques minutes de chaque côté.

4



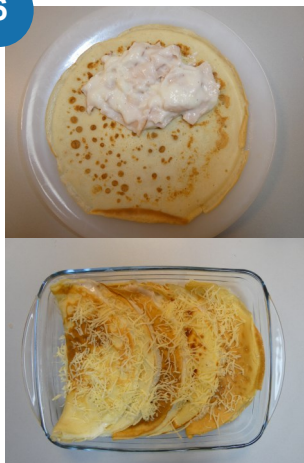
Garniture :
Délayer la fécule de maïs dans le lait froid et faire chauffer jusqu'à épaississement sans cesser de remuer.

5



Couper le blanc de poulet en morceaux.
Ajouter le poulet et l'emmental à la sauce béchamel.

6



Garnir les crêpes avec la préparation au poulet et à l'emmental.
Mettre dans un plat en verre, parsemer d'emmental et gratiner 10 minutes dans un four préchauffé à 220°C.

Parmentier à la ratatouille et aux haricots rouges

Ingrédients (pour 6 personnes) :



5 pommes de terre
1 boîte moyenne de ratatouille (375 g)
1 boîte moyenne d'haricots rouges (250 g)
25 g de beurre
1 verre de lait
Emmental râpé

1



Egoutter et rincer les haricots rouges puis les couper grossièrement.

2



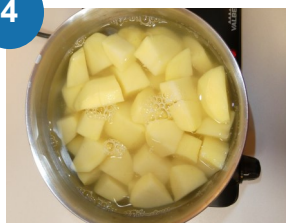
Dans un saladier, mélanger les haricots rouges à la ratatouille. Déposer le mélange dans un plat en verre.

3



Laver, éplucher et couper les pommes de terre.

4



Dans une casserole remplie d'eau, cuire les pommes de terre pendant 25 minutes.

5



Une fois cuites, égoutter les pommes de terre, ajouter le lait et le beurre, assaisonner et mixer afin d'obtenir une purée bien lisse.

6



Déposer la purée sur le mélange haricots/ratatouille et ajouter l'emmental. Cuire 30 minutes au four à 180°C puis 10 minutes en fonction grill.

Tiramisu léger

Ingrédients (pour 2 personnes) :



1 œuf
15cl lait 1/2 écrémé
4 boudoirs
Arôme de vanille

150 g de fromage blanc
50 g de mascarpone
1 cuillère à soupe de cacao en poudre
1 cuillère à soupe de sucre



1 Mélanger le lait avec le cacao en poudre.



2 Verser le lait au chocolat dans une assiette plate.



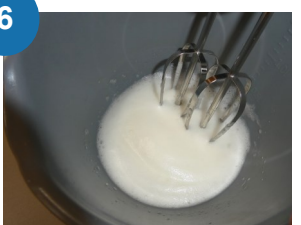
3 Clarifier l'œuf (voir lexique).



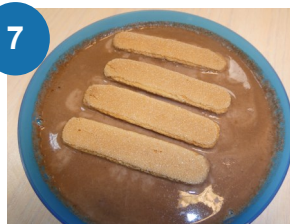
4 Ajouter au jaune d'œuf le fromage blanc, le mascarpone, le sucre et l'arôme de vanille.



5 Mélanger l'ensemble des ingrédients avec une fourchette.



6 Dans le blanc d'œuf, ajouter une pincée de sel puis le monter en neige avec un batteur électrique.



7 Tremper rapidement les boudoirs dans le lait au chocolat puis les poser sur une assiette.



8 Couper les boudoirs en morceaux.



9 Incorporer délicatement le blanc en neige dans la préparation au fromage blanc.



10 Dans un récipient, monter le tiramisu en mettant une couche de biscuits, une couche de crème puis recommencer.



11 Terminer par un peu de cacao en poudre sur le dessus. Puis laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Bon appétit !

Sablés fourrés au chocolat

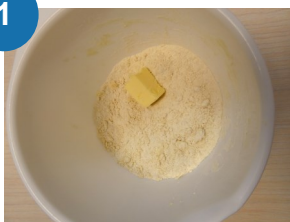
Ingrédients (environ 15 sablés) :



175 g de farine
50 g de beurre
40 g de sucre glace
1 œuf

1 cuillère à soupe de levure chimique
20 g de lait
75 g de chocolat noir

1



Dans un saladier, mélanger le beurre et la farine avec les doigts.

2



Ajouter la levure et le sucre glace et bien mélanger.

3



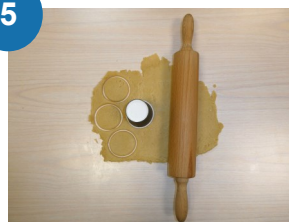
Battre l'œuf, réserver 2 cuillères pour la dorure. Ajouter l'œuf à la préparation, mélanger et laisser reposer 15 minutes au frais.

4



Dans un bol, mélanger le lait au chocolat et faire fondre. Laisser figer quelques minutes.

5



Étaler la pâte et découper des cercles d'environ 6 cm et d'autres de 7 cm de diamètre.

6



Déposer une cuillère à café de ganache au chocolat. Recouvrir d'un disque plus grand et souder les bords. Dorer à l'aide de l'œuf réservé. Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes.

7



Déguster les sablés tièdes ou refroidis !

MENUS

Bon appétit !



DÉJEUNER



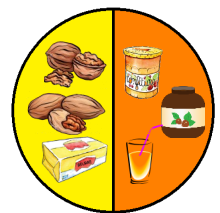
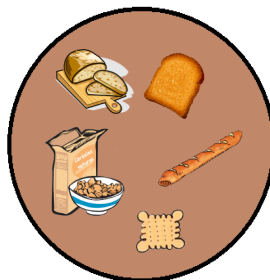
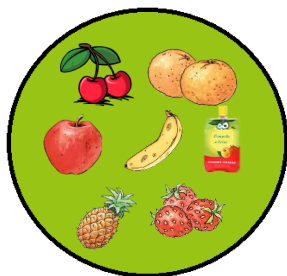
DÎNER



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semoule Pois chiches Butternut	Pâtes au curry Aiguillettes de dinde Haricots verts	Quiche brocolis et thon	Poulet au paprika Riz Choux de Bruxelles	Spaghetti bolognaise aux légumes	Galette fromagère de chou-fleur Poisson	Tarte poireaux saumon
Compote sans sucre ajoutés	Tiramisu léger	Mandarine	Yaourt nature	Poire	Kiwi	Smoothie exotique
Crêpes au poulet et à l'emmental Salade verte	Endives au jambon Pommes de terre	Soupe de carotte et rutabaga Tartine grillée	Parmentier à la ratatouille et aux haricots rouges	Pomme de terre et carotte au four Poisson en papillote	Riz Epinards Œufs au plat	Frites de patate douce Hamburger Betteraves
Clémentine	Salade de fruits	Yaourt au fruit	Pomme	Yaourt à boire	Fromage	Petits suisses

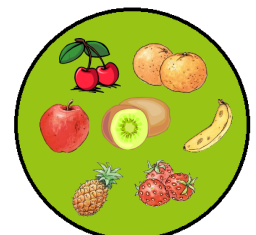
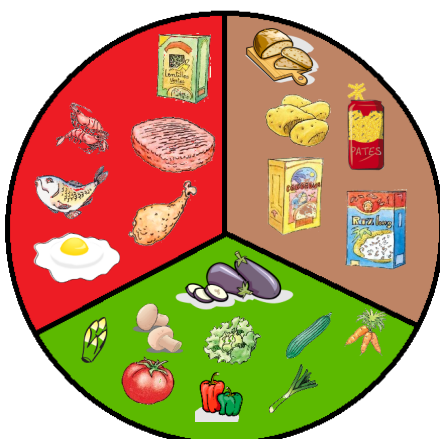
COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?

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



OU



6 TRUCS POUR BIEN DORMIR





POUR CHAQUE SITUATION, UNE ASTUCE

Voici quelques clés en réponse à vos questions pour faire du coucher ou du sommeil en général un moment agréable et profitable pour tous.



Mon enfant fait la comédie pour aller se coucher. Il se relève souvent, je ne sais pas quoi faire... »

Un enfant peut être angoissé à l'idée de s'endormir seul. Aller se coucher, c'est aussi accepter de se séparer de ses parents ou de quitter ses aînés encore debout.



ASTUCES
Peut-être s'est-il couché au mauvais moment ? Laissez-le revenir quelques instants pour se calmer à condition qu'il retourne dans son lit pour s'endormir. Vous pouvez lui donner un objet familier pour le rassurer.



Mon enfant ne dort pas autant que je voudrais. Faut-il s'inquiéter ? »

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Il y a des petits et des gros dormeurs. Si votre enfant s'endort le soir et se réveille le matin sans problème, qu'il est attentif et tonique dans la journée, c'est qu'il dort suffisamment. L'important est d'adapter les habitudes de sommeil au rythme de chaque enfant.



Mon enfant a du mal à se réveiller et c'est la course le matin ... »

Pour une bonne mise en route le matin, préférez un réveil en douceur à un réveil à la dernière minute. Meilleur sera le réveil, meilleur sera le coucher !



ASTUCES
Pour ne pas le bousculer, préparez ses affaires la veille. Ouvrez la porte 10 min avant le lever pour laisser entrer les bruits de la maison ou un rayon de lumière ; puis bonjour, lever, toilette... sans oublier un bon petit déjeuner (un fruit, un produit céréalier, un produit laitier et une boisson).



Mon enfant est somnambule, faut-il le réveiller ? »

Rien de grave. Sachez que votre enfant dort profondément. Le mieux est de ne pas le réveiller et de l'amener à se recoucher doucement. Bien régler ses heures de coucher et de lever peut améliorer les choses.



Mes enfants partagent la même chambre, c'est difficile... »

Pas de panique, il existe des solutions pour que chacun ait son coin et apprenne à ne pas gêner l'autre.



ASTUCES
Aménagez une cloison de séparation avec des meubles et installez une petite lampe liseuse pour chacun. Pensez aussi à éteindre les écrans 1 h avant d'aller dormir.



Notre enfant veut dormir avec nous... »

Votre enfant a besoin de dormir dans son lit pour être autonome et avoir une meilleure qualité de sommeil. S'il est malade ou angoissé, tentez de le calmer mais chacun son lit.



Mon enfant tombe du lit la nuit »

Si votre enfant a tendance à tomber du lit, enflez sa couette dans une housse double et bordez-le. Il existe également des barrières adaptées.



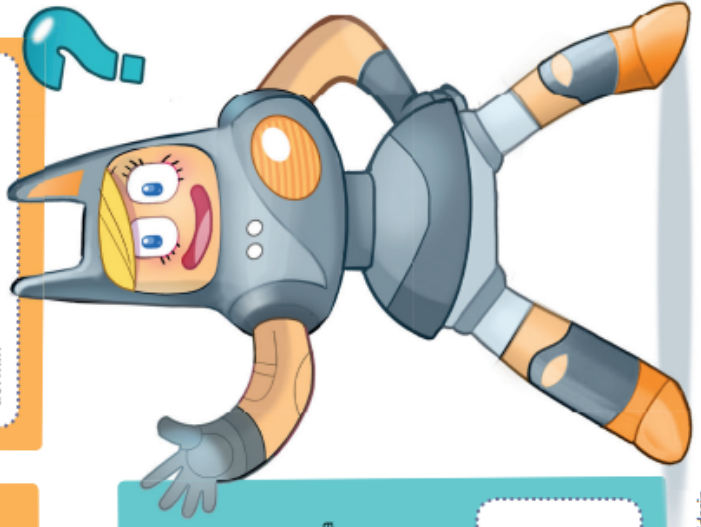
Mon enfant hurle souvent la nuit, ça m'inquiète... »

En première partie de nuit, il s'agit plutôt de terreurs nocturnes et votre enfant dort profondément. C'est impressionnant mais essayez d'intervenir le moins possible pour le laisser dormir. Il finira par se calmer et cela passera avec le temps.

Les cauchemars se manifestent en seconde partie de nuit : votre enfant est réveillé, conscient et angoissé par son cauchemar.



ASTUCES
Si votre enfant fait des cauchemars, rassurez-le, demandez-lui de vous le raconter. Proposez-lui de changer « l'histoire » avec lui ou de le dessiner le lendemain. Vous pouvez aussi laisser une veilleuse allumée pour le rassurer.



Pour tout autre problème, n'hésitez pas à en parler à un médecin

JEUX












JEU N°1 : SUDOKU

Sur chaque ligne et chaque colonne, tu dois avoir un citron, un kiwi, une carotte et un brocoli.

Tu ne peux pas avoir deux fois le même aliment sur la ligne ou sur la colonne.

Dessine les aliments au bon endroit sur le sudoku puis barre-les au fur et à mesure.

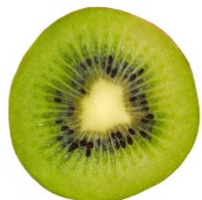


JEU N°2 : Entoure les 6 éléments qui favorisent un bon sommeil.

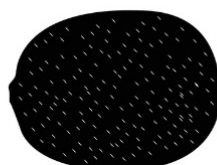


JEU N°3 : Les fruits

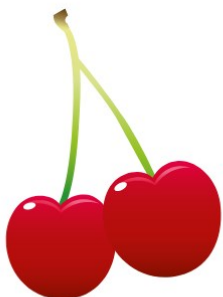
Relie chaque fruit à son équivalent coupé puis à son ombre et à son nom.



KIWI



CERISE



ANANAS



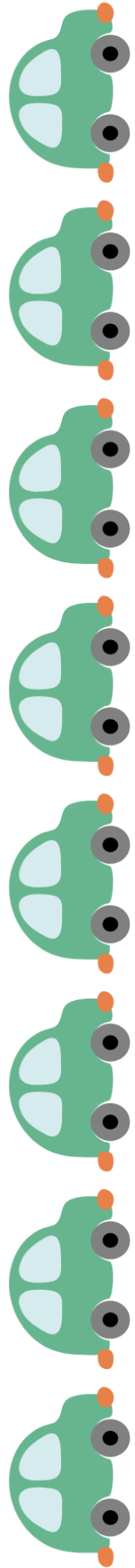
ORANGE

TABLEAU DES TRAJETS POUR ALLER A L'ECOLE

A chaque fois que tu vas à l'école, découpe une image et colle la sur le jour correspondant en fonction de ton mode de transport.



	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
S E M A I N E 1	Matin	Matin	Matin	Matin
	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi
S E M A I N E 2	Matin	Matin	Matin	Matin
	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi



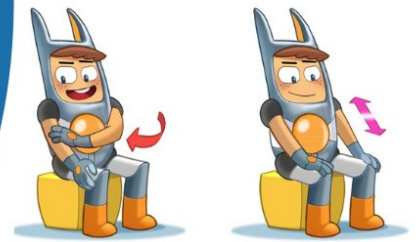
Réveille-toi avec Pody

Pour un bon réveil le matin,
tu peux faire quelques
mouvements !

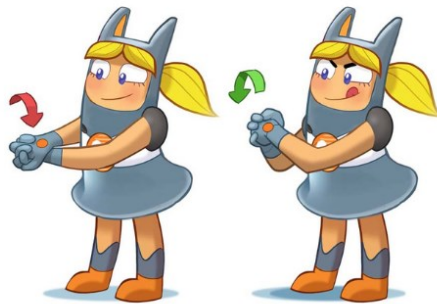
Regarde les images et
reproduis la même chose
que la famille Pody !



Frotte ton visage comme
si tu faisais ta toilette.



Frotte tes bras et tes jambes
énergiquement.



Tourne tes poignets
dans les 2 sens.



Passes une jambe au-dessus
de l'autre et regarde
par-dessus ton épaule.



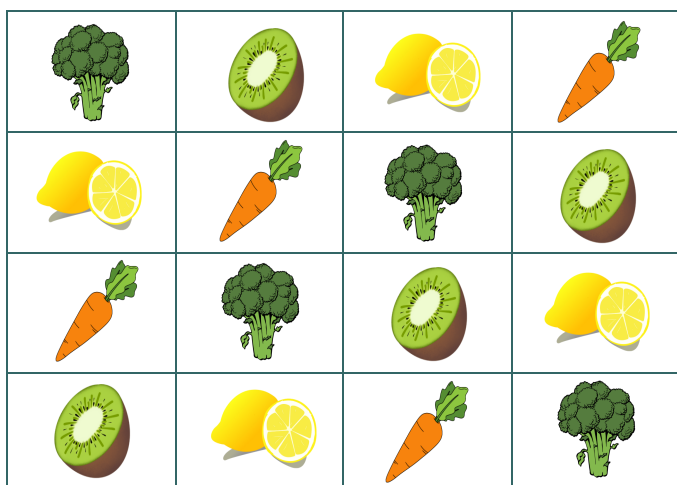
Secoue tes bras sur les
côtés, comme s'ils
étaient mous.



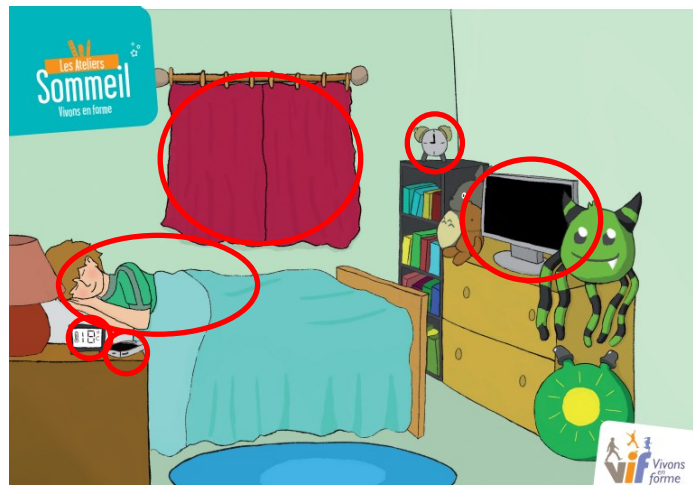
Bouge ton bassin d'avant
en arrière comme un
"cow-boy".

Correction des jeux

JEU N°1



JEU N°2



JEU N°3

