


Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°13



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 13ème 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

Cocktail estival aux fruits.....	3
Cake salé.....	4
Tarte au thon et à la tomate.....	5
Sauce aux légumes mixés.....;	6
Poulet carottes façon mafé.....	7
Cake marbré aux poires.....	8
Gâteau aux myrtilles à la poêle.....	9
Crumble fraises/bananes.....	10

INFORMATIONS

Menus.....	11
Trouble de l'oralité.....	12
Alimentation et activité physique	13

JOUE AVEC PODY

Jeux	14 à 16
------------	---------

ACTIVITE PHYSIQUE

Défis santé	17
Postures de yoga	19

CORRECTION DES JEUX.....	20
--------------------------	----

QUESTIONNAIRE A RENDRE.....	21
-----------------------------	----

Lexique



Réserver

Mettre de côté une préparation ou un ingrédient pour l'utiliser plus tard.



Faire revenir

Faire cuire un aliment dans un peu de matière grasse jusqu'à ce qu'il soit coloré.



Épépiner

Enlever les pépins.



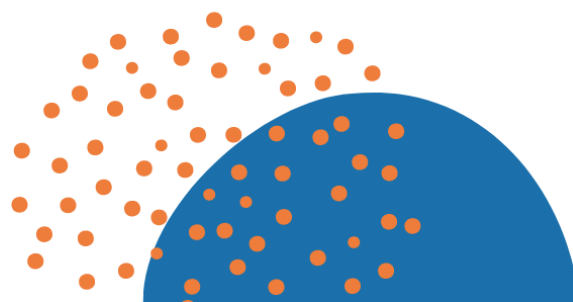
Mijoter

Faire cuire à feu doux à la limite de l'ébullition en mettant un couvercle.



Pâte homogène

Une pâte est homogène quand elle ne contient plus de grumeaux et qu'elle est bien lisse.



Cocktail estival aux fruits

Ingrédients (pour 15 verres) :



1,5L de jus de raisin
500ml d'eau pétillante
2 oranges*

2 pommes*
2 pêches*
2 kiwis*

*de préférence BIO

1



Laver et éplucher
tous les fruits et les
couper en dès.

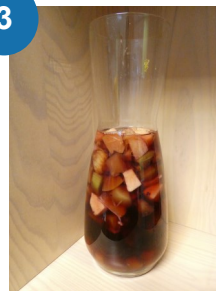


2



Dans un saladier ou
un grand pichet
mettre tous les fruits
et le jus de raisin.
Réserver une nuit au
réfrigérateur.

3



Le lendemain,
ajouter l'eau
pétillante avant de
servir.

Les fruits peuvent être changés en
fonction des saisons.

Cake salé

Ingrédients (pour 6 personnes) :



150g de farine
150g dès de jambon
40g d'olives
3 œufs
5cl d'huile
10cl de lait

150g de féta
1 sachet de levure chimique
1 tomate
2 carottes

1



Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la farine et la levure. Mélanger.

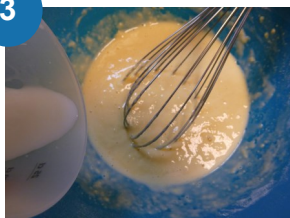
2



Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Couper les olives et la féta en morceaux.

3



Dans le saladier, ajouter le lait et l'huile. Mélanger.

4



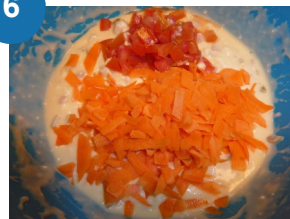
Ajouter ensuite les dès de jambon/poulet (ou les tranches de jambon coupées en morceaux).

5



Ajouter les morceaux de féta et les olives. Mélanger à nouveau.

6



Laver les tomates et les carottes. Eplucher les carottes puis faire des lamelles avec un économiseur. Faire des dès de tomates.

7



Verser la préparation dans un moule et faire cuire 45min à 1h en fonction de votre four.

8



A déguster en apéritif ou en plat accompagné d'une salade ou de crudités.

Tarte au thon et à la tomate

Ingrédients (pour 1 tarte) :



1 pâte brisée
Moutarde
2 tomates
1 grande boîte de thon
4 œufs

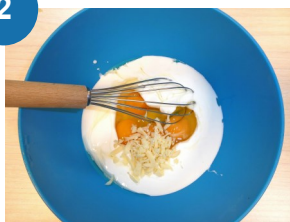
60g de gruyère râpé
40cl de crème liquide
Herbes de Provence

1



Étaler la pâte dans un moule en gardant le papier sulfurisé. Piquer la pâte avec une fourchette. Précuire 10 minutes à 200°C (th. 7). Puis étaler 3 cuillères de moutarde au fond de la pâte.

2



Dans un saladier, mélanger les œufs avec la crème liquide, le gruyère râpé et les Herbes de Provence.

3



Egoutter et émietter le thon et le mettre sur le fond de la tarte.

4



Laver et couper les tomates en rondelles. Les éponger avec du papier absorbant pour enlever le maximum d'eau puis les disposer sur la tarte.

5



Verser la préparation sur la tarte puis enfourner pendant 45 minutes à 200°C (th.7).

6



A déguster avec une salade ou des crudités pour faire le plein de vitamines !

Sauce aux légumes mixés

Ingrédients (pour 3-4 personnes) :



1 poivron
2 tomates
1 oignon
2 gousses d'ail
400 g de coulis de tomates
Huile, Herbes de Provence

1



Eplucher et couper les gousses d'ail et l'oignon.

2



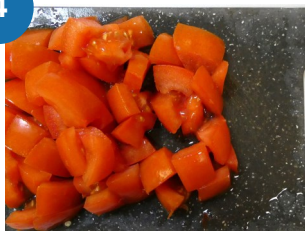
Dans une casserole, faire une cuillère à soupe d'huile et y faire revenir l'ail et l'oignon.

3



Laver et couper le poivron tout en veillant à l'épépiner. Ajouter le poivron dans la casserole et cuire 10 minutes.

4



Laver et couper les tomates.

5



Dans la casserole, ajouter les tomates, le coulis et les herbes de Provence. Laisser mijoter 20 à 30 minutes.

6



Une fois la cuisson terminée, mixer les légumes.

7



Vous pouvez utiliser cette sauce dans des pâtes, du riz, sur du poisson...

Poulet carottes façon mafé

Ingrédients (pour 5 personnes) :



500g blanc de poulet
4 carottes
1 à 2 patates douces
1 oignon
3 cuillères à soupe de
beurre de cacahuètes

70g de concentré de tomates
1 gousse d'ail
250g de tomates pelées
Huile

1



Laver, éplucher et couper les carottes en lamelles et les patates douces en morceaux.

2



Récupérer le jus des tomates pelées (garder les tomates de côté). Mélanger ce jus avec le beurre de cacahuètes et le concentré de tomates.

3



Couper le poulet, les oignons et l'ail en morceaux.

4



Dans une grande casserole, faire revenir les oignons avec une cuillère à soupe d'huile. Ensuite faire dorer le poulet quelques minutes.

5



Ajouter les carottes en lamelles, les tomates pelées, la sauce et l'ail coupé.

6



Faire cuire pendant 35 minutes à feu moyen tout en mélangeant de temps en temps. Vous pouvez déguster ce plat avec du riz ou des pommes de terre. Bon appétit !

Cake marbré aux poires

Ingrédients (pour 1 cake) :



1 yaourt nature
3 pots de farine
1,5 pot de sucre
1/2 pot d'huile
4 œufs

2 poires
1/2 sachet de levure chimique
4 carrés de chocolat noir



1 Dans un saladier, mélanger le yaourt et le sucre.



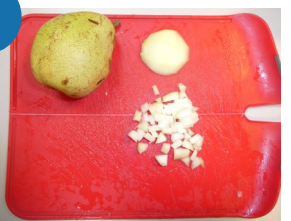
2 Ajouter les œufs et mélanger.



3 Ajouter l'huile et mélanger.



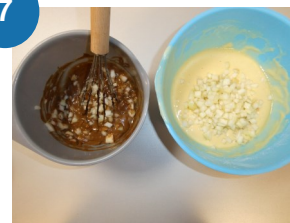
4 Ajouter la farine ainsi que la levure. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène.



5 Laver, éplucher et couper la poire en petits morceaux.



6 Séparer la pâte à gâteau en deux. Faire fondre le chocolat et l'ajouter dans l'un des saladiers. Mélanger.



7 Ajouter les poires dans chaque préparation et bien mélanger.



8 Dans un moule en silicone (ou fariné), verser les deux pâtes en alternance. Cuire au four 35 minutes à 180°C.



9 Bon appétit !

Gâteau aux myrtilles à la poêle

Ingrédients (pour 8 personnes) :

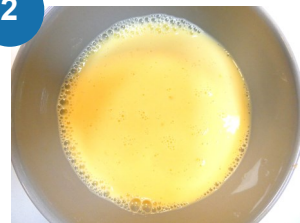


2 œufs
150 g de farine
1/2 sachet de levure chimique

5cl d'huile
150ml de lait
125g de myrtilles
80g de sucre



1 Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine et la levure chimique.



2 Dans un bol, battre les œufs, l'huile et le lait.



3 Ajouter le contenu du bol dans le saladier qui contient le mélange farine/sucre/levure. Mélanger.



4 Verser la pâte dans une poêle chaude.



5 Laver et disposer les myrtilles dans la pâte. Faire cuire 15 minutes.



6 Retourner le gâteau à l'aide d'une assiette et faire cuire le deuxième côté.



7 Servir tiède ou froid.

Crumble fraises/bananes

Ingrédients (pour 3 à 4 personnes) :



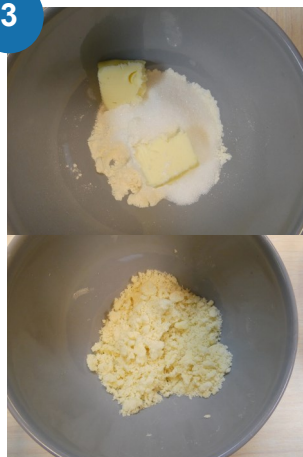
2 bananes
10 - 12 fraises
20g de farine
10g de sucre
10g de beurre

1



Eplucher les bananes.
Laver les fraises et
couper les fruits en
rondelles.

3



Dans un bol,
mélanger la farine,
le sucre et le beurre.
Mélanger du bout
des doigts.

2



Déposer les fruits
dans un plat allant
au four.

4



Parsemer les fruits
de pâte à crumble.
Cuire 15 à 20
minutes à 180°C.

MENUS

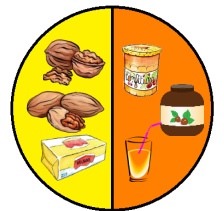
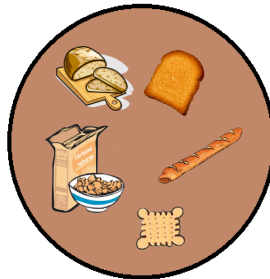
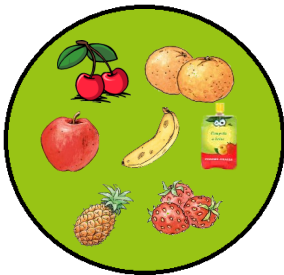
Bon appétit !



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	Omelette Pommes de terre Poêlée de champignons	Steak haché Purée Haricots verts	Côte de porc Gnocchis Artichauts vinaigrette	Oeufs sur le plat Quinoa Courgettes	Sauté de dinde à la moutarde Semoule Ratatouille	Poulet carottes façon mafé Pommes de terre	Salade de crudités Cake salé (jambon, féta, olives,...)
	Ananas	Salade de fruits	Pomme	Fromage	Crumble fraises bananes	Nectarine	Compote maison
DÎNER	Tarte au thon et à la tomate Salade verte	Poisson Riz complet Epinards	Lentilles Carottes Blé	Pâtes Gruyère Sauce aux légumes mixés	Salade de boulghour, concombres, tomates, mimolette, haricots rouges	Boulettes de viande Pâtes complètes Choux de Bruxelles	Dahl de lentilles corail Riz Poivrons
	Yaourt aux fruits	Fromage	Gâteau aux myrtilles à la poêle	Abricots	Melon	Petits suisses	Cake marbré aux poires

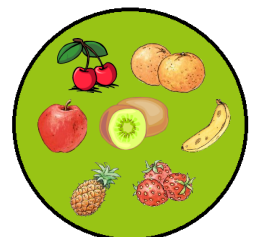
COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?

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

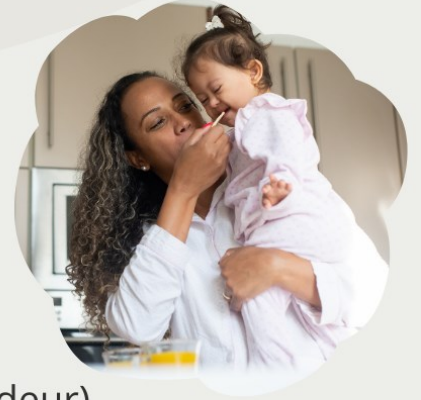


OU



Trouble de l'oralité

Trouble du développement des fonctions orales alimentaires



Quels sont les signes ?

- Introduction difficile des premiers aliments
- Refus de manger certains aliments (texture, odeur)
- Réflexe nauséux, vomissements
- Peu d'aliments consommés (<20 aliments)
- L'enfant ne prend aucun plaisir à s'alimenter
- Temps de repas anormalement long
- L'enfant stocke la nourriture longtemps dans sa bouche avant de l'avaler
- Le repas devient un moment de conflit (refus, pleurs)
- Refus de goûter les nouveaux aliments

D'autres signes peuvent également apparaître en dehors des repas. Par exemple, des difficultés sensorielles, l'enfant n'aime pas avoir les mains sales,...

Quels professionnels ?

Kinésithérapeute,
ergothérapeute,
orthophoniste,
psychomotricien,
diététicien pédiatrique



Alimentation & Activité physique

Combien de temps ?

Enfants de 6 à 17 ans : 1 heure par jour
Adultes : 30 minutes par jour

Quelle boisson ?

Quel repas avant le sport ?

De l'eau uniquement
(seule boisson indispensable)
Sauf si effort intense de + 2h
Dans une bouteille mélanger
1/3 de jus de raisin
avec 2/3 d'eau



2 à 3h
avant le sport



ou



Pas de boissons énergisantes
(risques cardiaques)

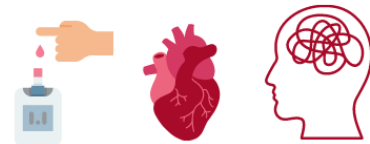


Quelle collation ?

Pourquoi faire du sport ?

Limiter les maladies
cardio-vasculaires et chroniques
(infarctus, diabète, obésité...)
Bien-être physique et mental

1h avant pour éviter les
maux de ventre



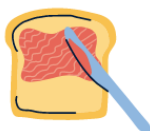
ou



ou



ou



JEUX



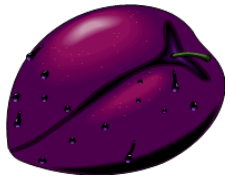
JEU N°1 : Les arbres fruitiers

Relie le fruit à son origine puis trouve le bon nom.

Réservé aux élèves
sachant lire



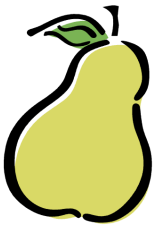
ABRICOTIER



POMMIER



FRAISIER



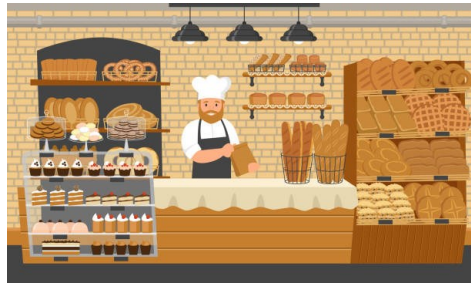
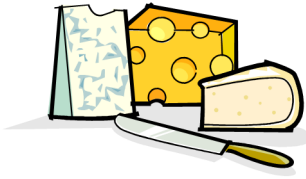
PRUNIER



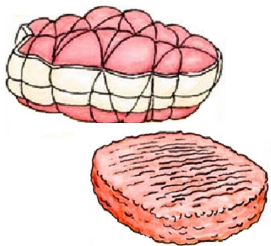
POIRIER

**JEU N°2 : Où achète-t-on ces aliments ?
Relie l'aliment à son magasin puis donne le nom
du magasin.**

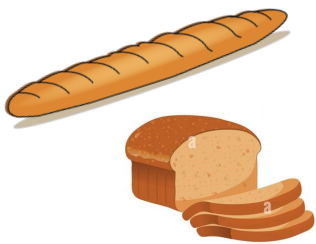
Réservé aux élèves
sachant lire



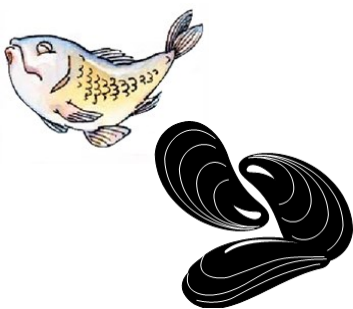
POISSONNERIE



BOUCHERIE



FROMAGERIE



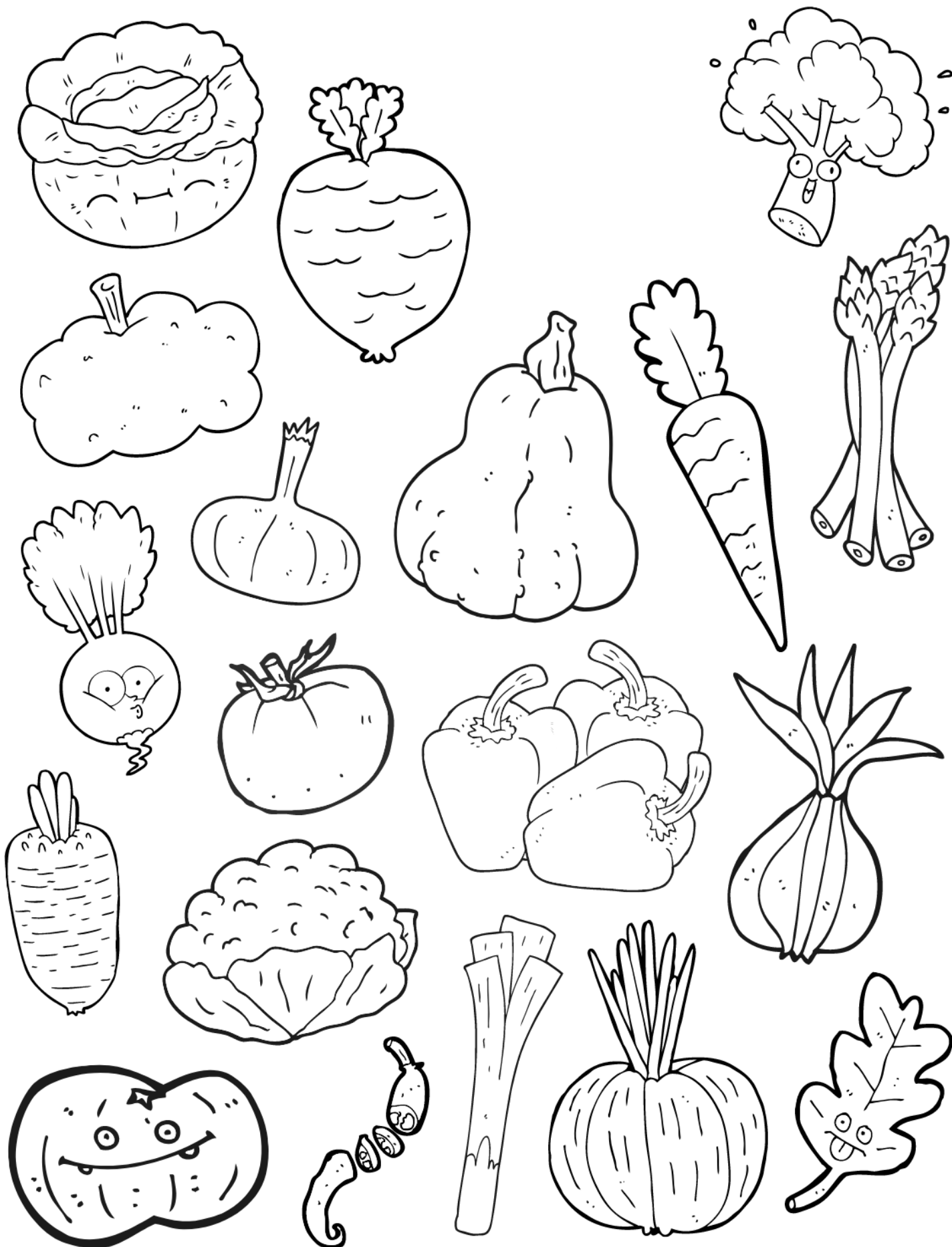
BOULANGERIE



PRIMEUR

Jeu N°3 : Coloriage

Amuse toi et colorie tous les légumes présents sur cette page !



AMUSE TOI À RÉALISER TOUS CES DÉFIS !

Mets une croix quand le défi est réalisé

1.	En rentrant de l'école, faire une balade à pied	
2.	Goûter un nouveau fruit	
3.	Participer à la préparation du repas avec un adulte	
4.	Faire un tour en vélo ou trotinette ou roller	
5.	Goûter un nouveau légume	
6.	Aller faire les courses avec un adulte et choisir le repas pour toute la famille	
7.	Profiter de la fin de l'année pour essayer une nouvelle activité sportive	
8.	Aller à l'école à pied	
9.	Ne pas prendre de goûter à la récréation. Uniquement de l'eau	
10.	BONUS : un jour de week-end en famille, passer une journée sans écran	

N'hésitez pas à nous envoyer les photos de vos défis réalisés sur notre groupe privé Facebook "CHAAFIP - La diététicienne de l'école à la maison"

ACTIVITE PHYSIQUE

**Tu peux reproduire ces postures de yoga à la maison !
N'oublie pas de bien respirer !**

Matsyâsana



Le Poisson

Halâsana



La Charrue

Tuladandâsana



Le Bâton en équilibre

Navâsana



La Barque

Balâsana



L'Escargot

Ardho Mukha



Le Chien tête en bas

Tobo-Tonique



Le Toboggan

Simhâsana



Le Lion

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

Correction des jeux

JEU N°1



ABRICOTIER



PRUNIER



POMMIER

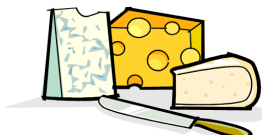


POIRIER



FRAISIER

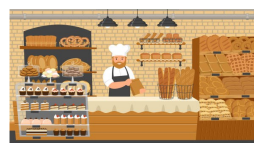
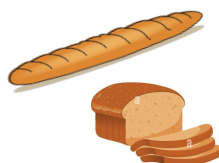
JEU N°2



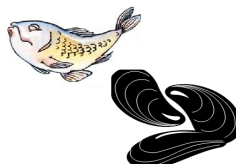
FROMAGERIE



BOUCHERIE



BOULANGERIE



POISSONNERIE



PRIMEUR

