

Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°14



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 14ème 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

RECETTES

Infusion fraise, basilic et citron vert.....	2
Soupe de tomate, abricot et basilic.....	3
Flan de courgettes.....	4
Brochettes de féta et courgette.....	5
Poisson en papillote.....	6
Moussaka.....	7
Brownie	8
Clafoutis aux abricots.....	9

INFORMATIONS

Menus.....	10
L'hydratation.....	11

JOUE AVEC PODY

Jeux	12 à 13
------------	---------

ACTIVITE PHYSIQUE

Bouge avec la famille Pody.....	15
Défis santé.....	16

CORRECTION DES JEUX.....	17
---------------------------------	-----------

Infusion

Fraise, basilic et citron vert

Ingrédients (pour 15 verres) :



250g de fraises
Basilic ou menthe
1 citron vert
Glaçon

1



Laver et enlever les queues des fraises. Couper les fraises en morceaux. Hacher le basilic.



2



Dans l'eau, ajouter les fraises ainsi que le basilic ou la menthe et le citron vert, laisser infuser toute la nuit.

3



Servir très frais.



Nous avons ajouter des glaçons de myrtilles.

Soupe de tomate abricot et basilic

Ingrédients (pour 6 personnes) :



1 oignon
4 abricots
5 tomates
Basilic frais

400ml d'eau
30g d'huile
50g de coulis de tomate

1



Peler et couper l'oignon puis couper l'abricot en morceaux moyens.

2



Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3



Ajouter les abricots dans la casserole et les faire revenir 5 minutes pour qu'ils ramollissent.

4



Laver et couper les tomates en morceaux et les ajouter à la casserole avec l'eau, le coulis et le basilic.

5



Mijoter pendant 10 minutes à couvert. Vous pouvez ajouter les épices de votre choix.

6



Une fois cuit, mixer le tout jusqu'à ce que ça soit lisse. Vous pouvez filtrer la soupe s'il y a trop de pulpe.

7



La soupe peut se boire chaude ou froide, avec ou sans crème et/ou fromage.

Flan de courgettes

Ingrédients (pour 1 flan) :



3 courgettes
2 œufs
130ml de lait
80g de farine
10cl de crème fraîche
100g d'emmental

1



Laver et couper les courgettes en rondelles.

2



Faire revenir les courgettes dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile.

3



Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter le lait, la crème et mélanger. Ajouter la farine puis l'emmental, mélanger. Ajouter les épices de votre choix (poivre, curry, cumin, curcuma, ...)

4



Ajouter les courgettes à la préparation.

5



Verser le tout dans un moule allant au four. Cuire 45 minutes à 180°C.

6



A déguster tiède, pour accompagner un plat ou une entrée.

Brochettes de féta et courgette

Ingrédients (pour 6 brochettes) :



2 courgettes
1 bloc de féta (250g)
Thym
Paprika
4 cuillères à soupe d'huile

1



Laver et râper les courgettes en tranches dans la longueur avec un économètre.

2



Couper la féta en cubes. Ajouter sur la féta, le thym, le paprika et 2 cuillères à soupe d'huile.

3



Enrouler une tranche de courgette autour d'un cube de féta.



Répéter l'opération pour faire une brochette entière.

4



Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et y ajouter les brochettes de courgette-féta.

5



Les brochettes sont prêtes quand la courgette est légèrement dorée.

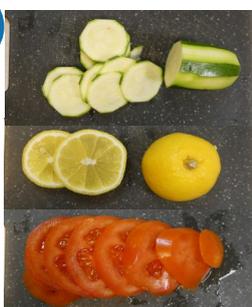
Poisson en papillote

Ingrédients (pour 2 personnes) :



2 filets de colin
1 courgette
1 tomate
1 citron
2 cuillères d'huile
Thym

1



Laver et couper en rondelles la courgette, la tomate et le citron.

2



Sur un grand carré de papier sulfurisé, mettre deux tranches de tomate, le poisson par dessus puis deux tranches de tomate.

3



Recouvrir de courgette sur tous les cotés puis mettre une tranche de citron au dessus.

4



Fermer la papillote, cuire au four à 180°C pendant 15 minutes.

5



Une fois la cuisson terminée, vérifier si le poisson est bien cuit. Dresser avec du riz ou un autre féculent.

Moussaka

Ingrédients (pour 6 personnes) :



2 aubergines
1 oignon
8 tomates
500ml de lait
40g de beurre

2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe d'huile
Muscade en poudre



1 Laver et découper les aubergines, les tomates et les oignons en petits cubes.



2 Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile et y ajouter les aubergines. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient molles.



3 Mettre les aubergines de côté une fois cuites, ajouter dans la poêle une cuillère à soupe d'huile et les oignons.



4 Lorsque les oignons sont dorés, ajouter la viande hachée et les tomates, arrêter la cuisson lorsque la viande est cuite.



5 Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine en un coup et mélanger 2 minutes à l'aide d'un fouet. Ajouter le lait en une fois et mélanger jusqu'à épaississement.



6 Dans un plat allant au four, mélanger la viande et les tomates avec les aubergines. Mettre la béchamel sur le dessus. Cuire au four 25 minutes à 180°C.



Bon appétit !

Brownie

Ingrédients (pour 6 personnes) :



250g d'haricots rouges cuits
200g de chocolat noir
2 œufs

1 cuillère à soupe d'huile
90g de fruits oléagineux (noix, noisettes ou amandes)
50g de sucre blanc ou roux

1



Egoutter et rincer les haricots rouges. Les mixer avec le sucre et l'huile.

4



Hacher les fruits oléagineux et ajouter la moitié au mélange.

2



Faire fondre le chocolat puis l'ajouter au mélange précédent.

5



Mettre le tout dans un moule à gâteau et ajouter sur le dessus, le reste des fruits oléagineux. puis mettre au four à 180°C pendant 30 minutes.

3



Ajouter les œufs, mélanger.

6



Bon appétit !

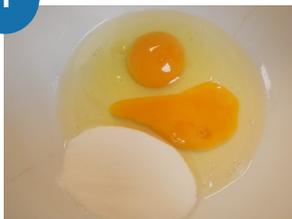
Clafoutis aux abricots

Ingrédients (pour 8 personnes) :



2 œufs
75g de farine
6 abricots
35g de sucre
300ml de lait

1



Mélanger les œufs et le sucre.

2



Ajouter le lait, mélanger.

3



Ajouter la farine et mélanger.

4



Laver et couper les abricots en cubes.

5



Les mettre dans un plat allant au four.

6



Ajouter la préparation liquide au dessus et enfourner pendant 30 minutes à 180°C

7



Bonne dégustation !

MENUS



Bon appétit !



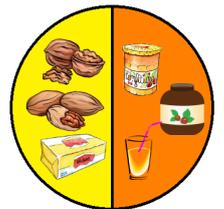
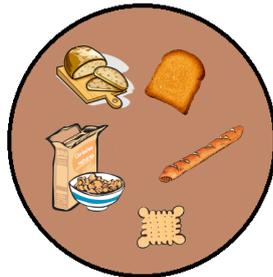
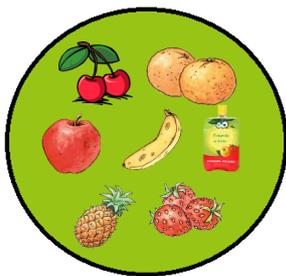
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	Omelette aux légumes Boulghour	Salade de jambon de parme, melon tomate et quinoa	Soupe de tomate abricot basilic Pâtes Filet de dinde	Poisson en papillote et légumes Riz au curry	Poivrons farcis Semoule	Oeufs au plat Haricots verts Pommes de terre	Poulet à la provençale Coquillettes Ratatouille
	Fromage blanc	Yaourt nature	Fraises	Fromage	Clafoutis aux abricots	Petits suisses	Brownie
DÎNER	Salade de concombres Riz au poulet citronné	Moussaka Pomme de terre au four	Pêche au thon Taboulé Betteraves	Flan de courgette Blé Steak haché	Tomate Mozzarella Salade Pain complet	Brochettes de courgette-fêta Riz Lentilles corail	Quiche tomate, petit pois et fromage
	Nectarine	Pastèque	Yaourt aux fruits	Crème dessert	Compote de prunes	Framboises	Cerises

DÉJEUNER

DÎNER

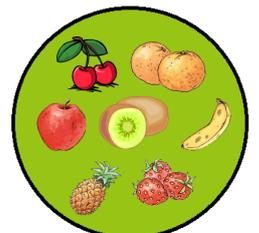
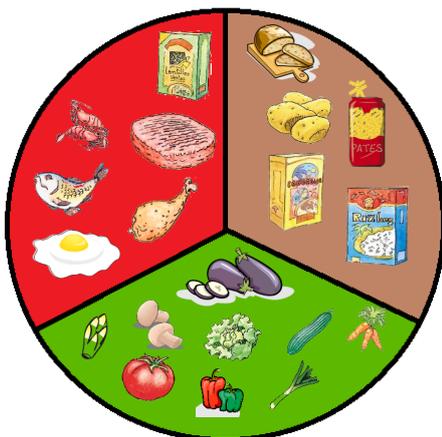
COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?

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



INFORMATIONS



L'eau HYDRATATION

Seule boisson
INDISPENSABLE

Boire
régulièrement
sans attendre
d'avoir soif



L'eau du
robinet est sans
danger

1,5 litre d'eau par jour



Augmenter en cas de fortes chaleurs, activité physique, fièvre, ...



Café et thé non sucré
source d'**HYDRATATION**
3 tasses par jour
Maximum



Seulement pour
les adultes



Les eaux
aromatisées sont
souvent sucrées

Recette d'eau infusée
Laver et couper des fruits.
Les ajouter dans une
bouteille d'eau et mettre au
frais pendant 2h minimum



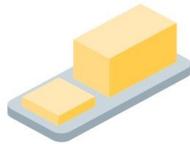


Jeu N°1 : Entoure la bonne réponse

- **Quel aliment est fabriqué avec du lait ?**



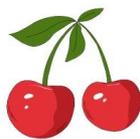
- **Quel aliment est fabriqué avec des légumes ?**



- **Quel aliment est fabriqué avec du blé ?**



- **Quel aliment est glacé ?**



- **Quel aliment est chaud ?**



Jeu N°2 : Coloriage

Amuse toi et colorie tous les fruits et légumes présents sur cette page.

Fruits et légumes



ACTIVITE PHYSIQUE

10 activités physiques pour bouger tous les jours

Balade



Jeu de ballon

Marelle

Corde à sauter

1, 2, 3 soleil



Danse

Cache cache

Chasse aux trésors

Colin Maillard



Chaises musicales

AMUSE TOI À RÉALISER TOUS CES DÉFIS !

Entoure le numéro quand le défi est réalisé.

1. Découvrir un nouveau parc
2. Goûter un nouvel aliment
3. Participer à la préparation d'un dessert
4. Bouger au moins 30 minutes avec un vélo ou une trottinette
5. Goûter un poisson
6. Faire un menu équilibré
7. Aller à la piscine ou faire de la balançoire
8. Se balader autour d'un lac ou d'une rivière
9. Faire un pique-nique avec de l'eau en boisson
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"

Correction des jeux

Jeu N°1 : Entoure la bonne réponse

