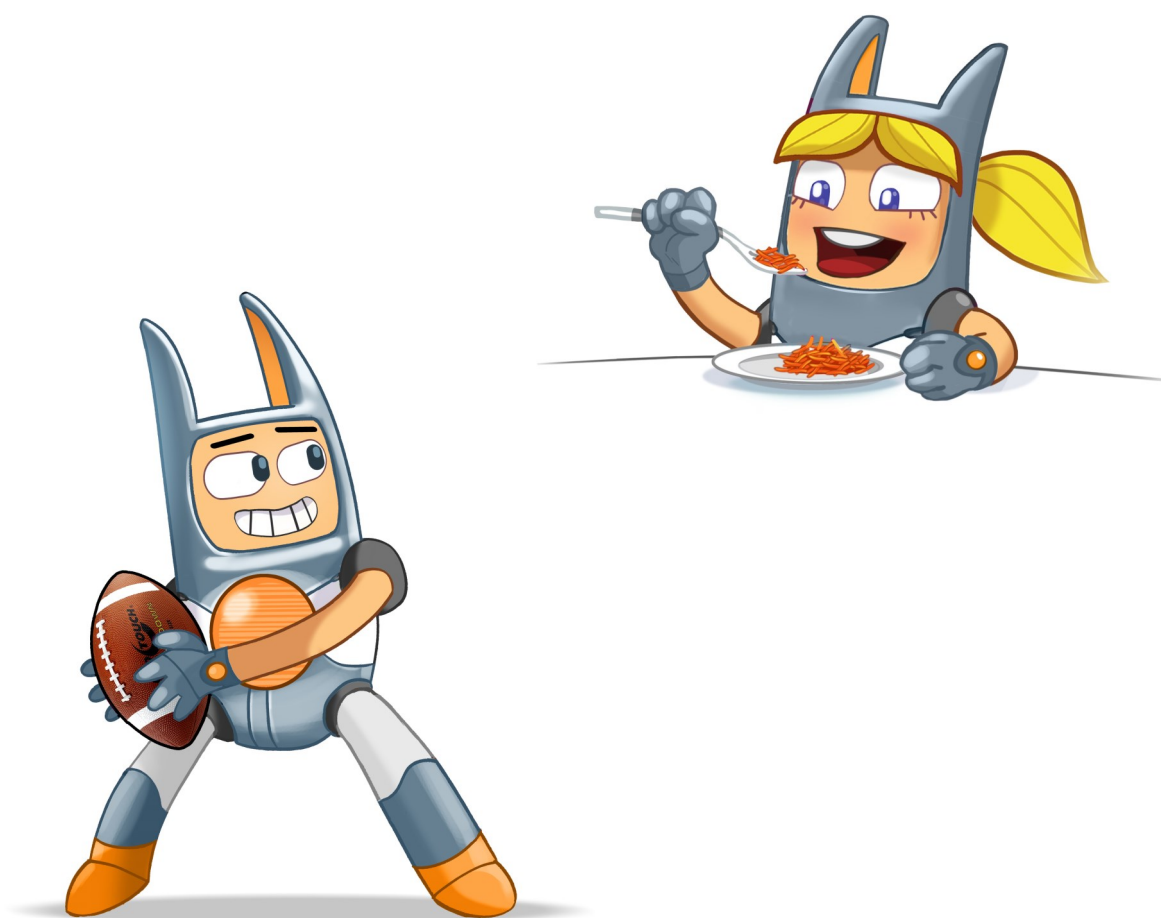



Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°15



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 15ème 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 et Chloé*

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

Yaourt bowl.....	3
Cheese Naan.....	4
Quiche aux haricots verts et à la truite fumée	5
Gratin de colin aux carottes.....;	6
Riz cantonnais et poulet au citron.....	7
Tarte à la noix de coco.....	8
Tarte rustique pomme chocolat amandes.....	9
Brioche de Noël.....	10

INFORMATIONS

Menus.....	11
Sommeil.....	12
Alimentation et activité physique	13

JOUE AVEC PODY

Jeux	14 à 15
------------	---------

ACTIVITE PHYSIQUE

Comment bouger pour ma santé ?.....	16
Le dé de la forme.....	17

CORRECTION DES JEUX.....	19
--------------------------	----

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

Lexique

* **Faire un puit**

Faire un trou au centre d'un tas de farine pour y mettre les autres ingrédients.

* **Faire revenir**

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

* **Pétrir**

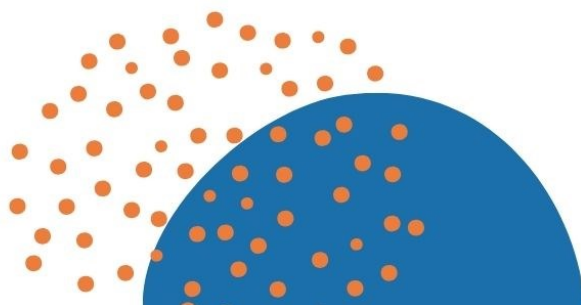
Mélanger les ingrédients à la main en appuyant fortement ou au robot afin d'obtenir une pâte.

* **Dégazer**

Enfoncer son poing dans la pâte pour chasser le gaz.

* **Souder**

Coller deux parties ensemble avec un peu d'eau.



Yaourt Bowl

Ingrédients (pour 1 personne) :



200g de fromage blanc
50g de flocons d'avoine
15g de pépites de
chocolat

2 fruits de saison
20g de mélange de noix
10g de noix de coco râpée

1



Laver et couper les
fruits en morceaux.

2



Dans un grand bol,
mettre le fromage
blanc puis ajouter les
pépites de chocolat
et la noix de coco.

3



Ajouter les fruits
coupés puis les noix
et les flocons
d'avoine en faisant
une belle décoration.

4



Voici une idée de
décoration, laissez
cours à votre
imagination.

Vous pouvez varier les fruits selon la saison et les autres ingrédients selon vos envies : beurre de cacahuète, graines de tournesol, granola fait maison, fruits secs, amandes, compote, confiture, miel ...

Cheese Naan

Ingrédients (pour 6 personnes) :



500 g de farine
180 g d'eau
1 yaourt brassé nature
4 cuillères à soupe
d'huile

1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de sucre
2 sachets de levure boulanger
12 portions de Vache qui rit ®

1



Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel et le sucre. Faire un puit.

2



Dans le puit, ajouter le yaourt, l'eau et l'huile. Pétrir la pâte pendant 10 minutes.

3



Former une boule et laisser reposer la pâte à température ambiante pendant 1h en la recouvrant d'un torchon.

4



Dégazer la pâte et former 12 petites boules.

5



A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler les boules. Étaler la vache qui rit sur un disque de pâte et recouvrir avec un deuxième disque. Souder les bords en appuyant avec les doigts.

6



Cuire dans une poêle 5 minutes de chaque côté et déguster tiède!

Quiche haricots verts et truite fumée

Ingrédients (pour 1 quiche) :



1 pâte brisée
4 tranches de truite fumée
300g de haricots verts
2 œufs

Muscade, poivre
3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

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).

4



Verser le mélange œufs et crème sur la tarte.

2



Dans un saladier, mélanger les œufs avec la crème liquide, la muscade et le poivre.

5



Enfourner pendant 40 minutes à 180°C (th.7).

3



Dans le fond de la tarte mettre les haricots verts puis la truite fumée coupée en morceaux.

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

Pour faire une pâte brisée maison, mélanger dans un saladier 200g de farine, 80g de beurre et 50g d'eau. Former une boule et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur avant de l'étaler.

Gratin de colin aux carottes

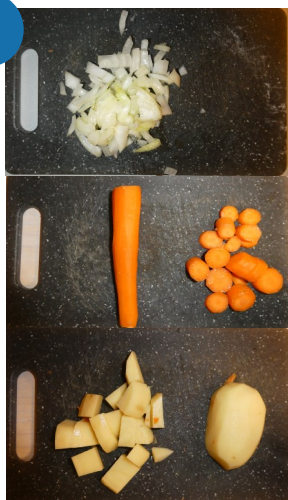
Ingrédients (pour 3-4 personnes) :



1 pomme de terre
2 filets de colin surgelés
10 carottes
30g de beurre
50g de chapelure ou biscottes écrasées
1 oignon

1 cuillère à soupe d'huile

1



Eplucher et couper l'oignon, les carottes et les pommes de terre.

2



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

3



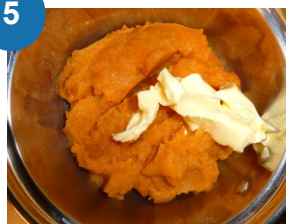
Mettre le poisson et couvrir d'eau. Cuire 15 minutes à feu moyen.

4



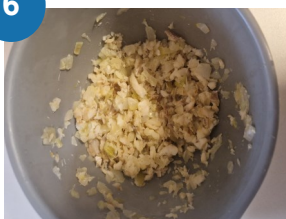
Dans une autre casserole, cuire les carottes et la pomme de terre dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

5



Egoutter les carottes et la pomme de terre puis les écraser en purée et ajouter le beurre.

6



Lorsque le poisson est cuit, l'émietter et le mettre dans le fond d'un plat allant au four.

7



Recouvrir le poisson avec la purée et ajouter la chapelure sur le dessus. Mettre au four 15 minutes à 180°C.

8



Bonne dégustation !

Riz cantonais et poulet au citron

Ingrédients (pour 4 personnes) :



200g de lardons
1 citron
250g de petit pois
200g de riz
30g d'huile

3 œufs
6 aiguillettes de poulet

1



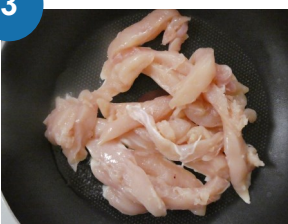
Cuire le riz la veille.
Et le mettre au
réfrigérateur.

2



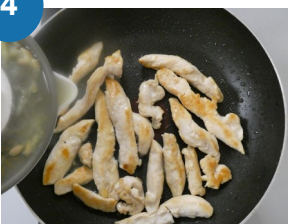
Couper le poulet en
lamelles.

3



Dans une poêle,
chauffer de l'huile et
cuire le poulet.

4



Ajouter le jus de
citron et faire cuire à
feu moyen jusqu'à
évaporation totale
du citron, environ 15
minutes.

5



Couper les lardons en
cubes et les cuire 10
minutes. Mettre de
coté.

6



Dans la même
poêle, cuire les
œufs en omelette,
assaisonner puis
couper en petits
morceaux.

7



Dans une casserole,
ajouter le riz cuit, les
lardons, les petits
pois et l'omelette
coupée, cuire 5
minutes pour que le
tout soit chaud.

8



Servir avec le poulet.

Vous pouvez ajouter
une portion de
légumes.

Tarte à la noix de coco

Ingrédients (pour 1 tarte) :



200g de farine
80g de beurre
40g d'eau
200g de noix de coco
râpée

100g de sucre
500ml de lait
2 œufs
25g de beurre

1



Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre et l'eau. Former une boule de pâte homogène et mettre au frais 20 minutes.

2



Etaler la pâte dans un moule à tarte. Mettre au frais 15 minutes puis cuire 10 minutes à 180°C.

3



Dans une casserole, mettre le lait à bouillir puis hors du feu ajouter la noix de coco et mélanger.

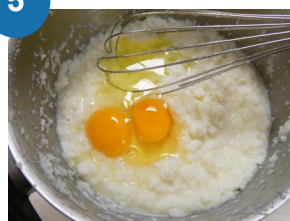
4



Ajouter le sucre, mélanger.

Laisser refroidir la préparation.

5



Ajouter ensuite les œufs, mélanger.

6



Ajouter le beurre, mélanger.

7



Mettre la préparation dans le moule sur la pâte précuite et cuire 30 minutes à 200°C.

8



Bon appétit !

Tarte rustique pomme - chocolat - amande

Ingrédients (pour 1 petite tarte) :



2 petites pommes
100g de farine
40g de beurre
25g d'eau
25ml de lait

15g de sucre
15g de fécule de maïs
20g de poudre d'amande
5g de cacao



1 Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre et l'eau et former une boule.



2 Filmer la boule et la mettre au réfrigérateur.



3 Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande, le cacao, le sucre, la fécule de maïs et le lait.



4 Mettre le tout de côté.



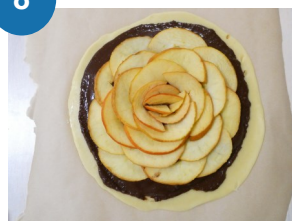
5 Couper les pommes en fines lamelles.



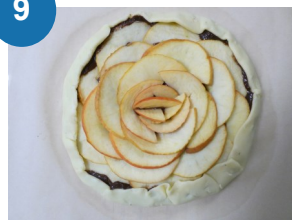
6 Étaler la pâte sur du papier sulfurisé.



7 Sur la pâte, étaler le mélange au cacao en laissant un espace de 1,5cm sur les bords.



8 Mettre les pommes en cercle pour avoir une forme de fleur.



9 Replier les bords sur la tarte.
Enfourner 30 à 35 minutes à 180°C.



10 Bonne dégustation !

Brioche de Noël

Ingrédients (pour 4 personnes) :



350g de farine
75g de beurre
40g de sucre
175ml de lait tiède
1 œuf

2 sachets de levure boulangère
2g de sel (2 grosses pincées)

1



Mélanger la farine et le sucre.
Faire un puit et mettre la levure en grains.
Verser le lait tiède.

2



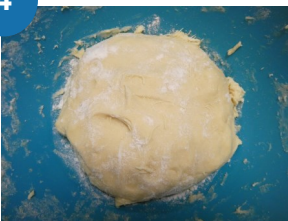
Ajouter l'œuf battu et mélanger le tout avec les doigts ou au robot pour brioche.

3



Ajouter le beurre et mélanger.

4



La pâte doit former une boule lisse.
Laisser reposer 30 minutes, couvert dans un endroit chaud.

5



Séparer la pâte en plusieurs boules selon les formes que vous souhaitez faire.
Photo 1 : torsade avec 2 boudins de pâte.
Photo 2 : 1 boudin coupé pour faire des bras et jambes.



Laisser reposer 1h.

6



Dorer avec un peu de lait et mettre les pépites de chocolat pour la décoration.
Enfourner 20 minutes à 180°C.



Bonne dégustation !
Joyeux Noël !

MENUS

Bon appétit !



DÉJEUNER

DÎNER

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Carottes râpées
Spaghettis bolognaise

Pomme de terre au four
Roti de dinde
Petits pois carottes

Steak haché
Fondue de poireaux
Blé

Quiche haricots verts et truite fumée

Oeuf dur
Gratin de chou-fleur
Semoule

Tagliatelles à la carbonara
Champignons

Gratin de colin et carotte

Emmental

Fromage blanc

Yaourt à boire

Pomme

Orange

Salade de fruits

Tarte rustique pomme chocolat amande

Croque Monsieur
Salade verte

Cheese Naan
Ratatouille
Poulet mariné

Risotto au brocoli

Roti Orlof
Patate douce
Asperges vinaigrettes

Riz cantonais et poulet au citron

Soupe d'endive
pomme de terre et bacon

Toast chèvre - miel
Salade de mache

Raisin

Compote sans sucre ajouté

Poire

Banane

Yaourt brassé

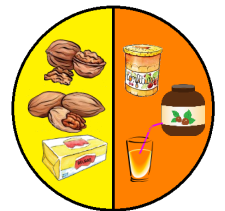
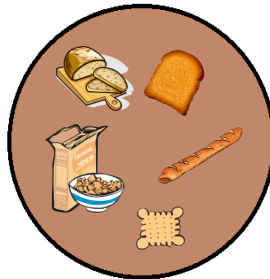
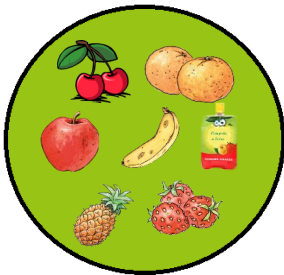
Tarte à la noix de coco

Clémentines



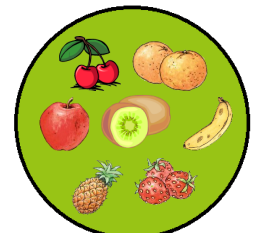
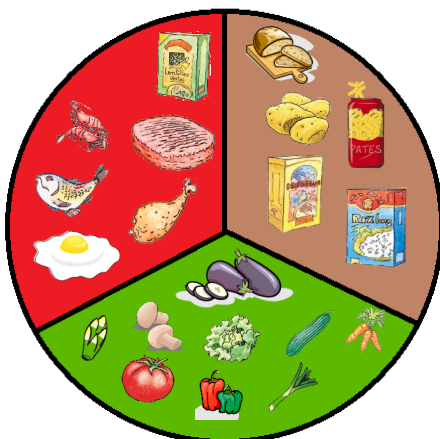
COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?

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

Les Ateliers
Sommeil
Vivons en forme

BIEN DORMIR, ÇA SERT À QUOI?

1

À avoir une bonne mémoire

Si tu relis une poésie moins
d'une heure avant de dormir,
tu la mémoriseras plus facilement.

2

À être plus attentif

Évite de regarder la télé ou de jouer
aux jeux vidéo avant de te coucher :
tu t'endormiras plus vite.

3

À garder la forme et à bien grandir

Repère tes signes de sommeil.
Ils t'indiquent le moment de te coucher...
... presque toujours à la même heure.

4

À avoir la pêche

Ne traîne pas au lit le matin,
tu auras plus d'énergie
et tu t'endormiras mieux le soir.

DURÉE MOYENNE DU SOMMEIL NÉCESSAIRE

4 ANS



5 ANS



6-10 ANS



11 ANS et +



 **Vif**
en
forme

LES FAUX-AMIS du sommeil



Les écrans : trop tard, trop longtemps

Les écrans, mauvais pour le sommeil, pourquoi ?

- Ils sollicitent l'attention et l'enfant n'est plus à l'écoute de son sommeil et de ses signes de fatigue.
- La lumière «bleue» des écrans est stimulante, elle active l'éveil et retarde l'endormissement. Le réveil n'en sera que plus difficile.
- Des contenus inadaptés comme trop violents peuvent perturber le sommeil des enfants et générer du stress et des cauchemars.

BONNE ASTUCE

Éteignez les écrans,
y compris le téléphone,
au moins 1h avant le coucher



L'agitation, le stress avant le coucher

Difficile de s'endormir après des activités toniques trop tardives : activité sportive, chahut, jeu physique ou virtuel...

Même chose après des tensions familiales (se coucher ne doit pas être une obligation).
Excitation et stress entraînent souvent des troubles du sommeil.

Test sommeil

1 Fait-il des difficultés pour aller se coucher ?

- Souvent Parfois Jamais

2 A-t-il des problèmes pour s'endormir ?

- Souvent Parfois Jamais

3 Se réveille-t-il souvent la nuit (soif, cauchemars...) ?

- Souvent Parfois Jamais

4 A-t-il des difficultés à se réveiller le matin ?

- Souvent Parfois Jamais

5 A-t-il des difficultés à se concentrer ?

- Souvent Parfois Jamais

6 Est-il grognon ou excité sans raison ?

- Souvent Parfois Jamais

7 Manque-t-il d'énergie dans la journée ?

- Souvent Parfois Jamais

Si vous avez répondu « Souvent » à au moins 2 questions, votre enfant rencontre probablement des problèmes de sommeil. Quelques clés et astuces pourront certainement vous aider dans ce livret.

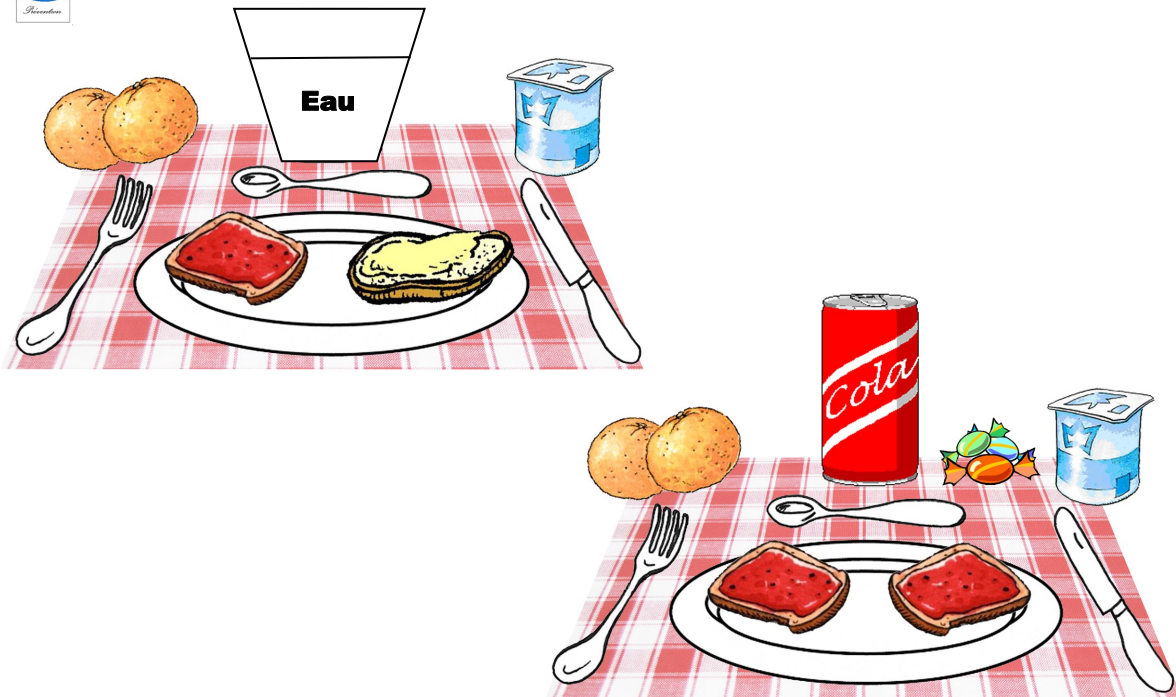
JEUX



Jeu 1 : Relie les fruits et légumes entre eux sans passer par les autres aliments.



Jeu 2 : Barre les 3 différences entre les petits déjeuners. Entoure le meilleur pour la santé.



Jeu 3 : Le vocabulaire de la cuisine



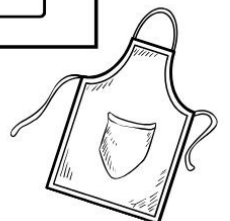
Les ustensiles de la cuisine

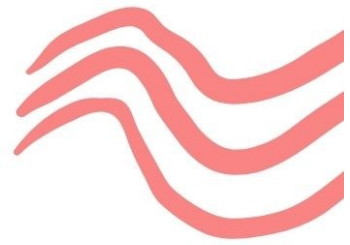


Regarde les ustensiles et écris leur nom en dessous de chaque image.

fouet	bol	cuillère en bois	pichet
spatule	mug	passoire	louche
saladier	balance	batteur électrique	casserole

 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>





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



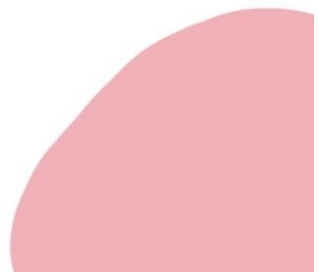
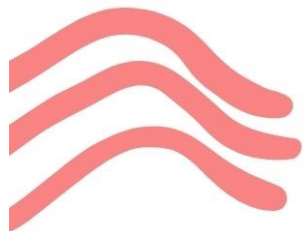
Aller à l'école à pied, en vélo ou en trottinette



Profiter du soleil pour jardiner avec les enfants

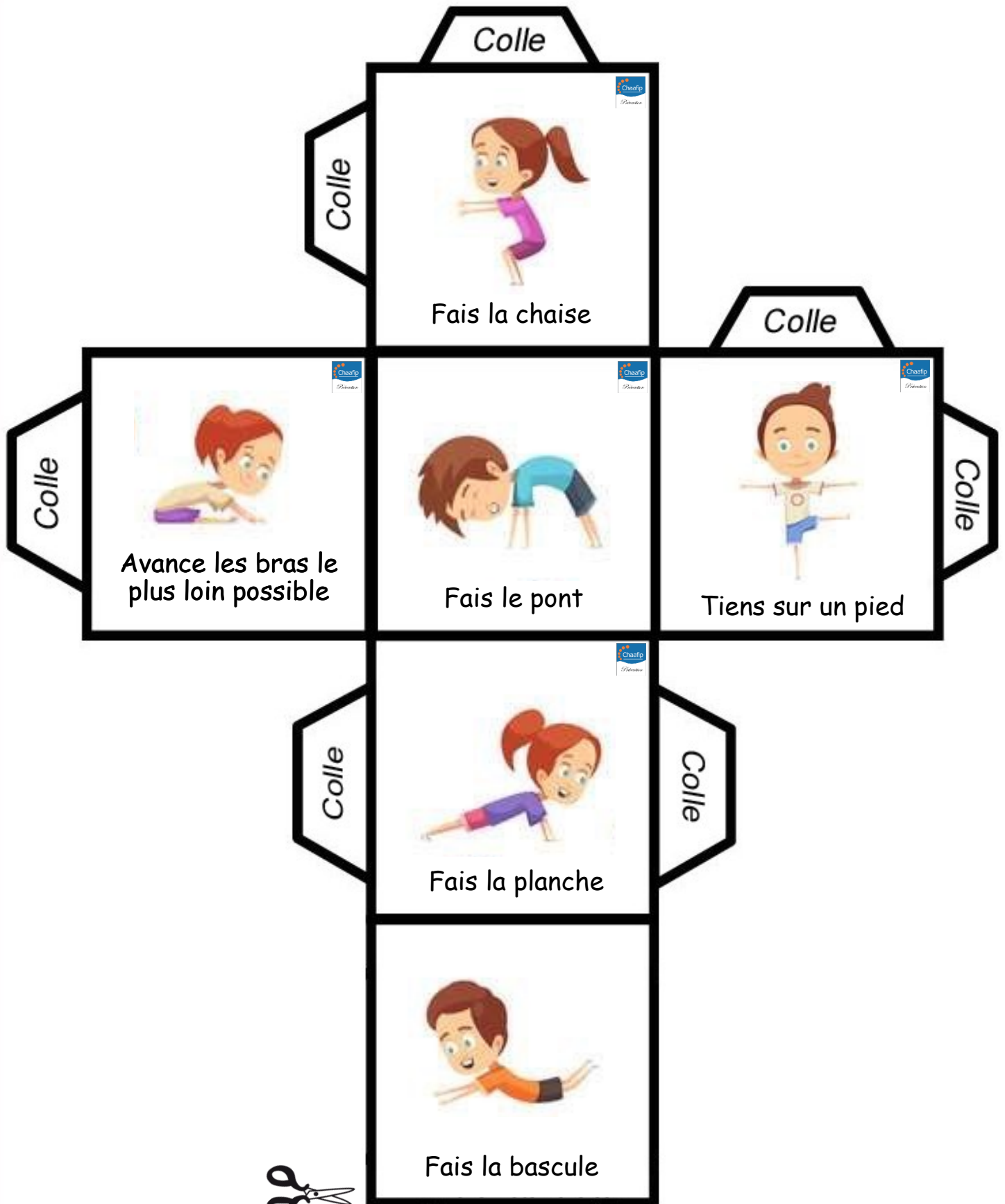


Faire une balade en famille



Le dé de la forme

Découpe les contours, plie et colle pour former un cube.
Lance le dé et essaie de tenir la position indiquée en comptant jusque 5.
Si c'est trop facile, tu peux compter jusque 10 !












Correction des jeux

JEU 1



JEU 2

 casserole	 batteur électrique	 saladier
 spatule	 bol	 passoire
 cuillère en bois	 pichet	 louche
 fouet	 balance	 mug

JEU 3

