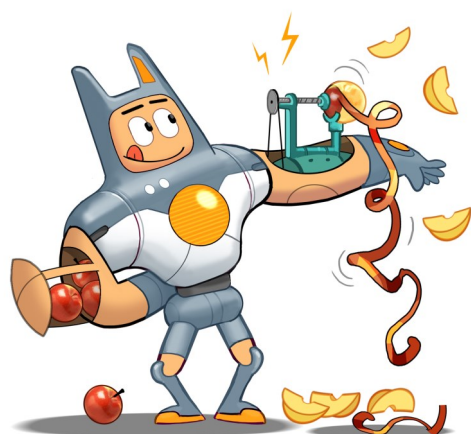


# Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°16



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 16ème 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

Velouté de champignons.....3

Cookie de thon.....4

Gâteau au potimarron et au comté.....5

Tarte tourbillon poireaux-carottes.....6

Rouelle.....7

Cannellonis poulet carottes.....8

Donuts de pommes.....9

Aumonière de crêpes aux fruits.....10

## INFORMATIONS

Menus.....11

Le compost.....12

Le tri des déchets.....13

## JOUE AVEC PODY

Jeux .....14 à 15

## ACTIVITE PHYSIQUE

Comment s'amuser en forêt/parc.....16

Jeu de l'oie.....17

CORRECTION DES JEUX.....19

QUESTIONNAIRE A RENDRE.....21

# Lexique

---

## \* **Emincer**

Couper en fines tranches.

## \* **Cuire à couvert**

Faire cuire des aliments dans une casserole avec un couvercle

## \* **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.

## \* **Badigeonner**

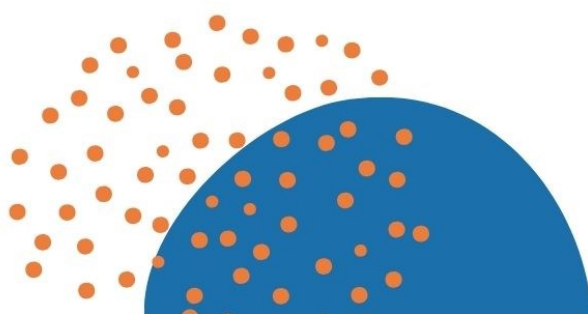
Déposer à l'aide d'un pinceau un liquide, une sauce ou tout autre ingrédient sur une préparation.

## \* **Saupoudrer**

Déposer un ingrédient en poudre sur une préparation culinaire.

## \* **Piquer la pâte**

Faire des petits trous dans la pâte lorsqu'elle est étalée dans le moule à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'elle gonfle à la cuisson.





# Velouté de champignons

Ingrédients (pour 1 personne) :



250g de champignons  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
30g de crème fraîche  
15g d'huile

Thym, poivre, muscade (facultatif)

1



Eplucher et émincer les champignons, l'oignon et l'ail.

4



Au bout des 20 minutes, mixer le tout et ajouter la crème et les épices selon les goûts.

2



Dans une casserole chauffer l'huile et y mettre l'oignon et l'ail. Une fois que les aliments sont colorés ajouter les champignons et cuire 10 minutes à feu moyen en mélangeant.

5



Bonne dégustation !

3



Ajouter 500ml d'eau pour couvrir le tout et cuire 20 minutes à couvert.

# Cookies de thon

Ingrédients (pour 8 portions) :



Une boîte de thon  
(100g/150g)  
2 œufs  
2 cuillères à soupe de  
fromage frais

Poivre et paprika (facultatifs)

1



Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte.

3



Laisser tiédir, bonne dégustation !

2



Sur du papier sulfurisé, faire des petits tas puis cuire au four 15 à 20 minutes à 200°C.

# Cake au potimarron et au comté

Ingrédients (pour 1 cake) :



400g de potimarron  
150g de comté  
50g de farine  
30g de pignons de pin  
10g de beurre  
100ml de lait

3 œufs  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
2 cuillères à soupe d'huile

1



Eplucher et couper le potimarron en gros morceaux.

2



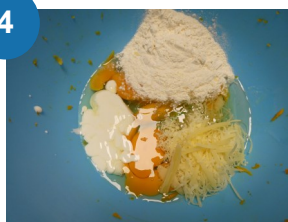
Râper le potimarron avec le côté où vous obtiendrez les plus gros morceaux.

3



Cuire le potimarron à feu moyen avec le beurre pendant 15 minutes. Ajouter le lait et cuire 5 minutes.

4



Mélanger les œufs, la farine, le comté râpé, la crème et l'huile.

5



Ajouter le potimarron cuit au mélange et mettre le tout dans un moule à cake. Ajouter les pignons de pin sur le dessus.

6



Enfourner pendant 40 minutes à 210°C (th.7).

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

# Tarte aux poireaux et carottes

Ingrédients (pour 1 tarte) :



3 poireaux  
3 carottes  
3 œufs  
200ml de crème fraîche  
15ml d'huile  
200g de farine

80g de beurre  
50g d'eau  
Poivre, herbes de Provence, paprika

1



La pâte brisée :  
Mélanger le beurre et la farine puis petit à petit ajouter l'eau sans trop pétrir. L'étaler et la mettre dans un moule avec du papier sulfurisé piquer la pâte, puis cuire 10 minutes à 180°C.

2



Eplucher la carotte. Enlever le vert du poireau (le garder pour faire de la soupe par exemple).

3



Couper le poireau dans sa longueur, cela donnera des longues lamelles. Couper la carotte dans sa longueur avec un économe toujours sur le même côté pour obtenir des longues lamelles

4



Cuire les lamelles de poireau et de carotte séparément dans une poêle avec l'huile. Egoutter les lamelles à la fin de la cuisson.

5



Faire des rouleaux avec les lamelles et les mettre au centre. Entourer les rouleaux avec le reste des lamelles, alterner carotte et poireau.

6



Mélanger les œufs, la crème et le poivre. Verser sur la tarte et enfourner 30 minutes à 180°C.

7



Bonne dégustation !



# Rouelle

## Ingrédients (pour 4 personnes) :



1 rouelle de porc  
3-4 carottes  
300g de petit pois  
(frais, surgelés ou  
en boîte)  
15g de concentré de  
tomate

5-6 pommes de terre  
15 g de farine  
2 oignons  
20g d'huile  
2 gousses d'ail  
1 bouquet garni



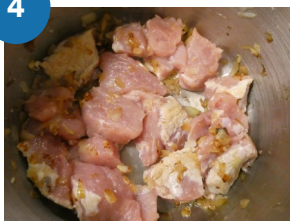
1 Couper la viande en morceaux moyens.



2 Eplucher et émincer les oignons et l'ail.



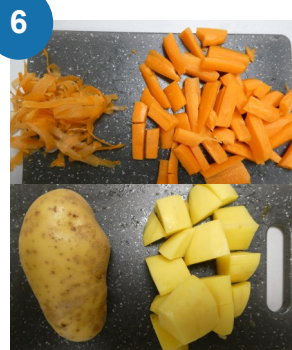
3 Dans une marmite, mettre l'huile et y ajouter les oignons et l'ail, faire revenir 10 minutes à feu moyen.



4 Ajouter la viande et la faire colorer quelques minutes, puis ajouter la farine d'un coup et mélanger 2 minutes.



5 Ajouter le bouquet garni, le concentré de tomate et 500ml d'eau ou plus si besoin pour recouvrir la viande. Cuire 25 minutes à 1h à feu moyen.



6 Eplucher et couper en morceaux de taille moyenne les pommes de terre et les carottes. Les ajouter dans la marmite et continuer la cuisson pendant 25 minutes.



7 Ajouter les petits pois. Cuire 5 minutes.



8 Bonne dégustation !

# Cannellonis de poulet carottes

Ingrédients (pour 2-3 personnes) :



11 cannellonis environ  
250g de poulet  
2 oignons  
50g de crème fraîche  
30g de parmesan  
2 œufs

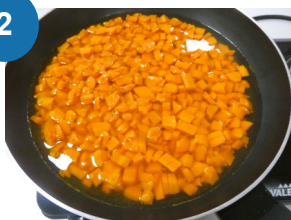
200ml de lait  
150g de coulis de tomate  
50g de gruyère  
Poivre, paprika

1



Eplucher et couper les carottes en petits morceaux.

2



Dans une poêle avec l'huile, cuire les carottes 10 minutes puis couvrir d'eau. Cuire jusqu'à évaporation totale de l'eau.

3



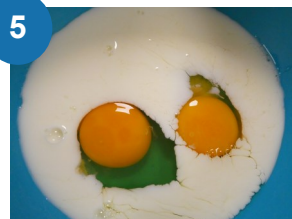
Eplucher et hacher les oignons et l'ail. Hacher le poulet.

4



Cuire les oignons et l'ail dans une poêle avec l'huile, une fois coloré, ajouter le poulet. Ajouter les carottes cuites lorsque le poulet est cuit. Cuire 5 minutes.

5



Dans un saladier mélanger les œufs, le lait, le parmesan et le coulis de tomate. Ajouter la préparation poulet-carotte, mélanger.

6



Fourrer les cannellonis avec la préparation et les déposer dans un plat.

7



Mettre le reste de la préparation sur les cannellonis et le gruyère et cuire 30 minutes à 180°C.

8



Bon appétit !

# Donuts de pomme

Ingrédients (pour 1 petite tarte) :



1 pomme  
100g de farine  
40g de beurre  
25g d'eau  
10ml de lait  
10g de sucre

Cannelle

1



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

2



Filmer la pâte et la mettre au réfrigérateur.

3



Eplucher les pommes et les couper en rondelles puis faire un trou au milieu.

4



Etaler la pâte brisée et faire des bandes de 2cm.

5



Ajouter de la cannelle sur les pommes et enrouler les bandes de pâte autour de la pomme en passant par le trou.

6



Badigeonner du lait sur la pâte pour la dorure.

7



Saupoudrer les donuts de pomme de sucre. Enfourner 20 à 25 minutes à 180°C.

8



Bonne dégustation !



# Aumonière de crêpes aux fruits

Ingrédients (pour 4 personnes) :

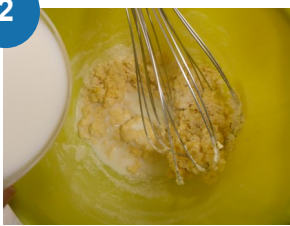


125g de farine  
20g de beurre(2x10g)  
1 sachet de sucre vanillé  
2 œuf  
10g de sucre

2oeufs  
250ml de lait  
2 bananes  
2 clémentines  
1 kiwi  
5g de sucre roux



1 Mélanger la farine, le sucre et les œufs.



2 Ajouter petit à petit le lait tout en mélangeant au fouet. La pâte doit être lisse.



3 Huiler la poêle en passant de l'essui tout dessus pour enlever l'excédent. Cuire toute la pâte à crêpes.



4 Eplucher les fruits. Couper la banane et le kiwi en morceaux moyens. Séparer les quartiers de la clémentine.



5 Dans une poêle, mettre le beurre(10g), les bananes et le sucre vanillé. Dans une autre poêle, mettre le beurre(10g), les clémentines et le sucre roux. Cuire à feu doux 15 minutes chacun. Rassembler les bananes avec les clémentines et ajouter le kiwi.



6 Mettre 2 cuillères à soupe de fruits au milieu de la crêpe et la fermer en forme d'Aumonière à l'aide de pic ou cure-dents.



7 Bonne dégustation !

# MENUS

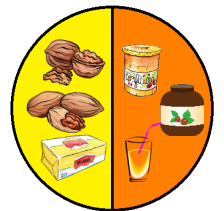
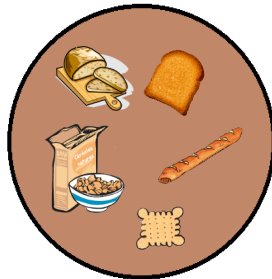
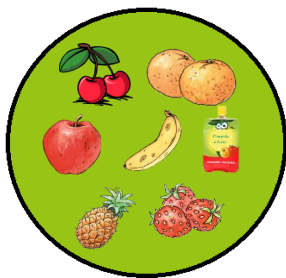
**Bon appétit !**



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DÉJEUNER</b>	Purée maison Saucisse Choux de Bruxelles	<b>Cake au potimarron comté</b> Coleslaw	Riz au curry et émincés de dinde aux petits légumes	Côte de porc Blé Fondue de poireaux	Semoule Steaks hachés Epinards à la crème <b>Aumônière de crêpes aux fruits</b>	Gnocchis de butternut parmesan	<b>Rouelle</b>
	Yaourt	Mandarine	<b>Donuts de pomme</b>	Pomme		Salade de fruits	Yaourt aux fruits
<b>DÎNER</b>	<b>Soupe de champignons</b> Pain fromage	Roti de boeuf Pomme de terre et châtaignes au four	Gratin de chou-fleur Filet meunière	<b>Cannellonis de poulet carottes</b>	<b>Cookie de thon</b> Salade de mâche au boulghour	<b>Tarte poireaux carottes</b> Jambon	Frites de patate douce Poisson aux légumes en papillote Orange
	Compote sans sucres ajoutés	Fromage	Kiwi	Petits suisses	Crème dessert	Fromage blanc	

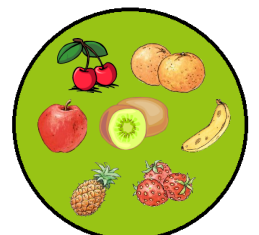
## COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?

### 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



# LE COMPOST



## Qu'est ce que le compost ?

C'est un mélange de matières végétales et animales en décomposition. C'est une décomposition naturelle des déchets verts du jardin et de la cuisine grâce aux micro-organismes, champignons et animaux du sol.

## A quoi ça sert ?

C'est avant tout un geste pour l'environnement en recyclant ses déchets organiques et végétaux qui représentent en moyenne 30% de notre poubelle ! C'est aussi un engrais pour nos plantes, potagers et même nos pelouses.



## Quoi mettre ?



épluchures	fruits	coquille de noix	reste de repas	coquilles d'œufs	sacs kraft
sachets de thé	marc de café	fleurs fanées	rouleau papier	essuie-tout	mouchoirs



poisson	viande volaille	coquillage	sac biodégradable	couches	litière de chat



Attention vous ne pouvez pas mettre des matières synthétiques, plastiques, métaux, verre, os, carcasse, bois traité/vernis, magazines, cendres, contenu de sacs d'aspirateurs



# MÉMO TRI



**SIAVED**  
Producteur de Ressources

**A JETER ?  
A RECYCLER ?**  
POUR TOUT SAVOIR, TÉLÉPHONÉZ  
L'APPLI GUIDE DU TRI



Flacons, bouteilles, pots et bocaux en verre



**A TRIER**



**DÉCHÈTERIE**



Appareils ménagers, gravats,  
encroûtements, textiles, piles,  
produits dangereux

**A TRIER**

**NOUVEAU**

**À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2023  
TOUS VOS EMBALLAGES SE TRIENT**



Tous les emballages  
en plastique et en métal

Emballages en métal



Briques et  
emballages en carton



Bouteilles et flacons  
en plastique



Papiers



**A JETER**



**A COMPOSTER**



**DÉCHETS VERTS**



Pelouse, fleurs fanées,  
branchages, tailles de haies

**N°Vert 0 800 775 537**

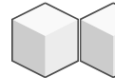
**www.siaaved.fr**

# JEUX

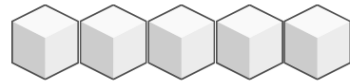


## Jeu 1 : Trouve le nombre de sucre qu'il y a dans chaque aliment et relie le

BOISSON AROMATISÉE  
SUCRÉE



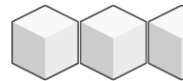
2 CLÉMENTINES



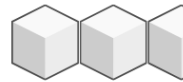
PAIN AU CHOCOLAT



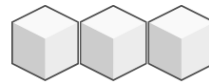
BARRE DE CHOCOLAT  
AU CAMEL



1 BOL DE CÉRÉALES



1 YAOURT À BOIRE



FLAN AU CAMEL



## Jeu 2 : Regarde les images et cite 3 aliments qui font parti de la même catégorie



# Vocabulaire des aliments

Liste des aliments : ananas, potimarron, citron, noisette, colin, pamplemousse, framboise, mangue, amande, butternut, myrtille, thon, groseille, orange, pistache, fruit de la passion, sardine, courgette.



Les fruits rouges

...

...

...



Les agrumes

...

...

...



Les poissons

...

...

...



Les fruits exotiques

...

...

...



Les courges

...

...

...



Les fruits oléagineux

...

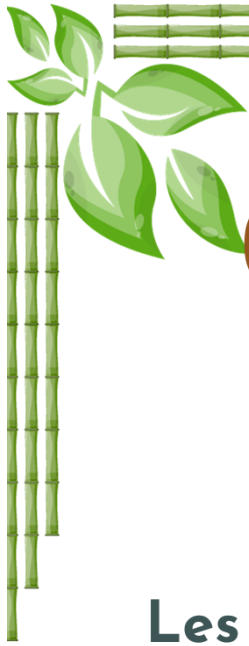
...

...





# ACTIVITE PHYSIQUE



## Comment s'amuser en forêt/parc?

Les 6 défis à réaliser en forêt/parc pour ne pas s'ennuyer



Compter les champignons



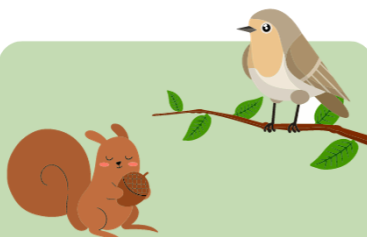
Ramasser 3 feuilles d'arbres différentes



Compter les nuages et observer leur forme



Ramasser 5 pommes de pin



Chercher et observer les animaux



Faire une course en famille


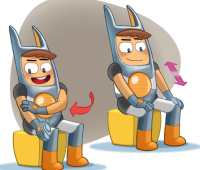







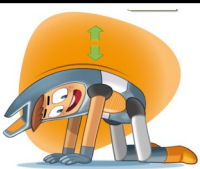






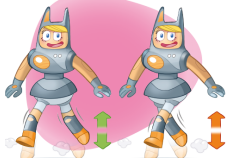





Pour jouer avec Pody, tu as besoin d'un dé et d'un pion pour chaque joueur.

Lance le dé, avance ton pion du nombre noté sur le dé et réalise l'action demandée !

# Le jeu de l'oie du réveil musculaire en famille

<p><b>DEPART</b></p>	<p><b>RECULE DE 2 CASES</b></p>	 <p>Ecrire son prénom avec le bout de son nez 2 fois</p>	 <p>Se frotter les bras et les jambes énergiquement 2 fois</p>
 <p>Avancer ses mains pour s'allonger vers le sol puis revenir accroupi et étirer ses mains vers l'arrière 2 fois</p>	 <p>Avancer en rampant avec les coudes sur 5 à 6 appuis 2 fois</p>	 <p>Poser ses mains sur ses genoux et les faire tourner 3 fois dans chaque sens</p>	 <p>S'accroupir en posant les 2 mains au sol 5 fois</p>
 <p>Lever un bras et la jambe opposée 3 fois chaque côté</p>	 <p>Tourner sur soi-même à 4 pattes 2 fois dans chaque sens</p>	 <p>S'asseoir sur les talons puis avancer les mains le plus loin possible devant soi 2 fois longtemps</p>	<p><b>RECULE D'1 CASE</b></p>
 <p>Inspirer fort en faisant le dos rond puis lâcher l'air très fort 5 fois</p>	 <p>Passer son épaule gauche avec sa main droite pour la faire tourner 5 fois de chaque côté</p>	 <p>Se grandir le plus haut possible en se bouchant les oreilles avec les bras 2 fois longtemps</p>	 <p>Bouger son bassin d'avant en arrière « comme un cow-boy » 5 fois</p>
<p><b>REJOUÉ</b></p>	<p><b>ARRIVÉE !</b></p>	 <p>Tenir en équilibre sur un pied (genoux en haut) 5 fois sur chaque jambe</p>	 <p>Glisser ses mains le long des jambes vers le sol en soufflant 3 fois</p>
 <p>Passer une jambe au dessus de l'autre et regarder par-dessus son épaule 2 fois chaque jambe</p>	 <p>Sautiller sur place en mettant un pied devant et l'autre derrière 5 fois</p>	<p><b>RETOURNE A LA CASE DEPART</b></p>	 <p>Se serrer la tête entre ses mains et la promener doucement devant, derrière et sur les côtés</p>









# Correction des jeux

## JEU 1

## JEU 2

# Vocabulaire des aliments

Liste des aliments : Ananas, potimarron, citron, noisette, colin, pamplemousse, framboise, mangue, amande, butternut, myrtille, thon, groseille, orange, pistache, fruit de la passion, sardine, courgette

	Les fruits rouges	framboise	myrtille	groseille
	Les agrumes	citron	pamplemousse	orange
	Les poissons	colin	thon	sardine
	Les fruits exotiques	ananas	mangue	fruit de la passion
	Les courges	potimarron	butternut	courgette
	Les fruits oléagineux	noisette	amande	pistache

