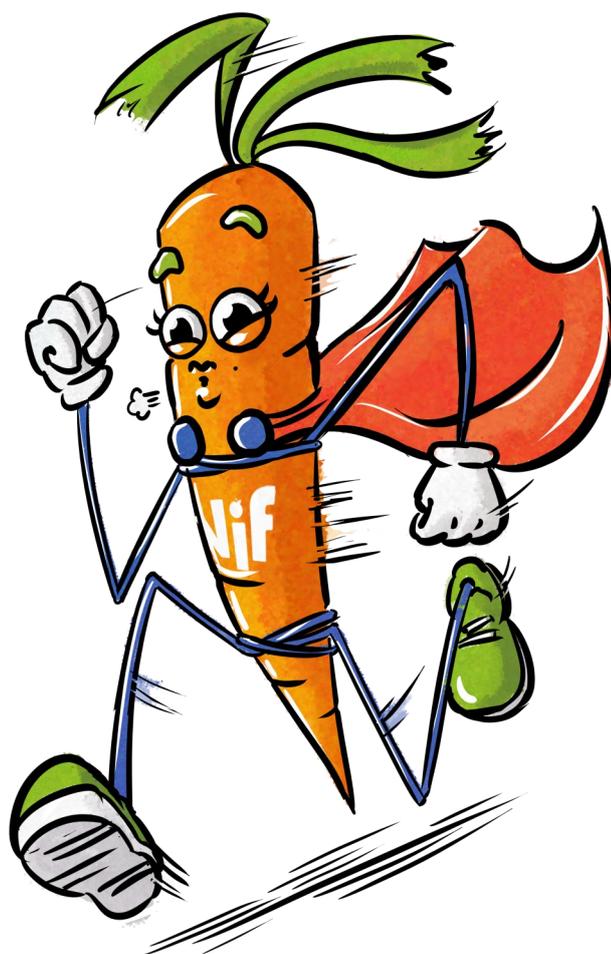


Mangeons et bougeons avec Super Vitty

Livret n°20



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 20ème livret de recettes et d'activités.

Pour trouver les livrets précédents veuillez écrire ceci dans la barre de recherche du site de Valenciennes Métropole



Les diététiciennes proposent aux parents d'enfants scolarisés un rendez-vous gratuit participant au projet « Vivons en Forme ».

Pour cela n'hésitez pas à nous contacter : chaafip@gmail.com



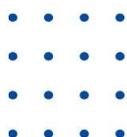
“ **NOM DU GROUPE
FACEBOOK :**

**CHAAFIP - LA
DIÉTÉTICIENNE DE
L'ÉCOLE À LA
MAISON** ”



*Les diététiciennes
Julie, Coraline, Célia*

Rejoignez-nous pour partager des idées de recettes simples, des activités physiques, des menus équilibrés...



Groupe privé Facebook réservé aux habitants de Valenciennes Métropole



Association CHAAFIP
(Conseils sur les Habitudes Alimentaires
Formation Information Prévention)
57 avenue Désandrouin
CS 50479
59300 VALENCIENNES

 Facebook page publique « Chaafip »
Mail : chaafip@gmail.com

SOMMAIRE

LEXIQUE

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

RECETTES

Eau vitaminée.....	3
Soupe de légumes.....	4
Taboulé maison.....	5
Chakchouka.....	6
Lasagne chèvre potiron.....	7
Gaufres à la poire.....	8
Banana bread.....	9
Fromage blanc aux fruits.....	10

INFORMATIONS

Menus.....	11
Les 5 sens.....	12
Le goûter.....	13

JOUE AVEC PODY

Jeux	14 à 15
------------	---------

ACTIVITE PHYSIQUE

CHAAFIP'Lympique.....	16
Course aux bons aliments.....	17

CORRECTION DES JEUX.....	18
---------------------------------	-----------

Lexique

* **Faire revenir**

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

* **Ciseler**

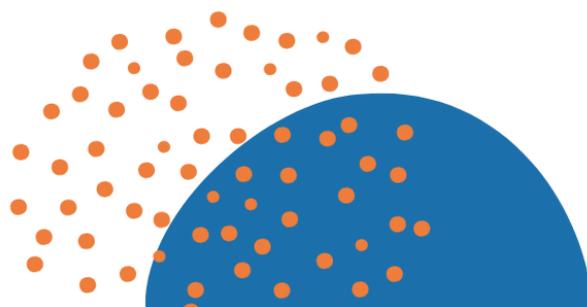
Couper en petit morceaux.

* **Epépiner**

Enlever les pépins.

* **Evider**

Vider la chair et les pépins.



Eau vitaminée

Ingrédients (pour 1L de boisson) :



1L d'eau plate
Fruits (pomme, abricot, prune, nectarine, ...)
15 feuilles de menthe

1



Laver et couper les fruits en morceaux.

2



Laver la menthe et garder les feuilles de côté.

3



Dans un récipient, placer les fruits et la menthe.

4



Ajouter l'eau et placer au réfrigérateur pendant plusieurs heures.
A déguster bien frais !

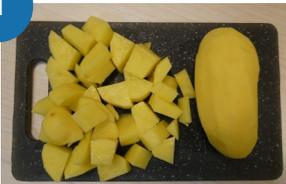
Soupe de légumes

Ingrédients (pour 6 personnes) :



Légumes au choix
2 pommes de terre moyennes
1 oignon
Crème fraîche (facultatif)

1



Laver, éplucher et couper les pommes de terre et les légumes en morceaux.



Eplucher et couper l'oignon en morceaux.



2



Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile.

3



Ajouter les légumes coupés en morceaux. Ajouter de l'eau pour couvrir tous les légumes et laisser cuire.

4



Lorsque les légumes sont cuits, mixer le mélange. N'hésitez pas à rajouter de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée. Ajouter des épices au choix.

5



Ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche si vous le souhaitez.

Bonne dégustation !

Taboulé maison

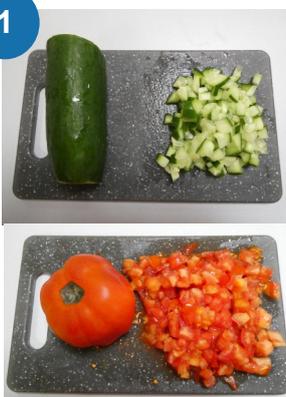
Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :



2 à 3 tomates
200g de concombre
300g de blanc de poulet
1 oignon rouge
1 jus de citron

250g de semoule moyenne
30g d'huile
Persil
Feuilles de menthe (facultatif)

1



Laver et couper les légumes en petits morceaux.

2



Ciseler l'oignon rouge.

3



Mélanger la semoule avec les morceaux de concombre et de tomates.

4



Couper les blancs de poulet en petits morceaux.

Faire cuire le poulet dans une poêle.

5



Ajouter l'oignon et le blanc de poulet au mélange semoule/légumes.

6



Ajouter au mélange, l'huile et le jus de citron.

Mélanger et couvrir pour laisser gonfler au minimum 30 minutes au frais.

7



A déguster bien frais !

Chakchouka

Ingrédients (pour 4 personnes) :



1 grosse boîte de tomates pelées
2 à 3 poivrons
1 oignon
2 gousses d'ail
4 à 8 œufs

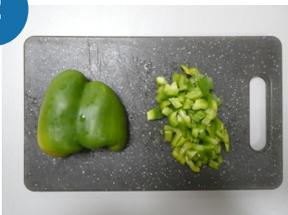
1 bol de tomates cerise
Huile
Basilic (facultatif)
Poivre, paprika

1



Couper l'oignon et l'ail en morceaux.

2



Laver, épépiner et couper les poivrons en morceaux.

3



Dans un wok, faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile.

Ensuite, ajouter les poivrons et laisser cuire.

4



Laver et couper les tomates cerise

Ajouter les tomates dans le wok et continuer la cuisson.

5



Couper les tomates pelées en morceaux.

Ajouter les tomates à la cuisson et bien mélanger.

6



Ajouter les œufs à la préparation et laisser cuire à feu doux.

7



Ajouter les épices que vous souhaitez (paprika, ...).

Accompagner ce plat avec du pain ou avec du riz.

Lasagne chèvre potiron

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes) :



Pâtes à lasagne
1 bûche de chèvre
750ml de lait
1 oignon
60g de beurre

1,2kg de potiron ou autre courge
60g de farine
2 boules de mozzarella
100g de gruyère râpé
Sel, poivre, laurier, muscade

1



Eplucher, évider et couper le potiron en morceaux.

2



Eplucher et couper l'oignon en morceaux.

Faire revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile.

3



Faire cuire les morceaux de potiron dans la poêle et ajouter de l'eau à hauteur des légumes. Ajouter du laurier pendant la cuisson (facultatif).

4



Egoutter le potiron lorsque les morceaux sont tendres. Mixer en laissant quelques morceaux ou écraser avec une fourchette.

5



Couper les fromages en tranches. Préchauffer le four à 180°C.

6



Préparer la béchamel : Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger. Ajouter le lait et porter à ébullition en fouettant. Ajouter la muscade et une partie du gruyère.

7



Préparer la lasagne :
1. Potiron
2. Quelques morceaux de chèvre
3. Béchamel
4. Pâtes à lasagne

Répéter les étapes. Finir par une couche de béchamel avec de la mozzarella et du gruyère râpé. Cuire au four à 180°C pendant 40 minutes.

Bonne dégustation !

Gaufres aux poires

Ingrédients (pour environ 10 gaufres) :



2 poires ou compote
165g de farine
250ml de lait
1 œuf

1 cuillère à soupe de beurre
1 cuillère à soupe de cassonade
2 cuillères à soupe de sucre
1 cuillère à café de levure

1



Laver, éplucher et couper les poires en petits morceaux.

5



Dans un bol, mélanger les poires avec la cassonade (si vous utilisez de la compote, ne pas utiliser la cassonade).

2



Dans un grand récipient, mélanger la farine, la levure et le sucre.

6



Ajouter les poires à la pâte et mélanger.

3



Dans un autre récipient, mélanger le lait et l'œuf.

7



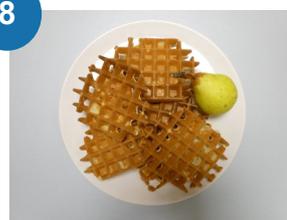
Faire cuire les gaufres dans un appareil à gaufres.

4



Mélanger les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger. Laisser reposer pendant 15 minutes.

8



Un super encas pour le petit-déjeuner ou le goûter.

Bon appétit !

Banana bread

Ingrédients (pour 1 gâteau) :



3 bananes bien mûres
2 œufs
200g de farine
200ml de lait

50g de chocolat noir
1/2 sachet de levure chimique
Cannelle (facultatif)

1



Eplucher les bananes. Dans un saladier, écraser les bananes à l'aide d'une fourchette.

4



Ajouter les pépites de chocolat à la préparation et bien mélanger. Ajouter la cannelle (facultatif).

2



Ajouter les œufs, le lait, la farine et la levure et mélanger.

5



Placer la préparation dans un moule allant au four. Cuire pendant 40 minutes à 180°C.

3



Couper le chocolat à l'aide d'un couteau pour former des pépites de chocolat.

6



A déguster au petit-déjeuner ou au goûter.

Bon appétit !

Fromage blanc aux fruits

Ingrédients (pour 1 fromage blanc) :



1 fromage blanc
1/2 compote
Fruits au choix
1 cuillère à café de sucre ou miel (facultatif)
Noix, noisettes, amandes, pépites de chocolat, ... (au choix)

1



Laver et couper les fruits en morceaux.

2



Dans des récipients individuels, placer une couche de compote et recouvrir de fromage blanc.

3



Sur le fromage blanc, déposer les fruits et les toppings au choix (noix, noisettes, ...).

A déguster bien frais !

INFORMATIONS

Les 5 sens dans l'alimentation



La Vue

- Observer la couleur, la forme, la présentation d'un plat
- La vue influence la perception du goût (ex : un aliment coloré semble plus sucré)



L'Odorat

- Permet de détecter les arômes avant et pendant la mastication
- Joue un rôle essentiel dans la perception globale des saveurs



Le Toucher

- Les textures sont perçues par la main et la bouche (croquant, fondant, rugueux)
- Le toucher buccal participe au plaisir de manger



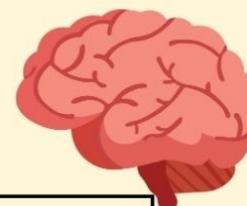
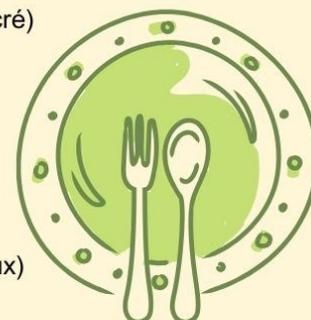
L'Ouïe

- Le bruit d'un aliment (craquant, croquant) influence le plaisir de dégustation
- L'environnement sonore peut également modifier l'expérience alimentaire



Le Goût

- Les 5 saveurs de base : sucré, salé, acide, amer, umami
- Travaille en synergie avec l'odorat pour une expérience gustative complète



<p>Sucré</p> 	<p>Le goût sucré provient généralement des sucres présents dans les aliments (glucose, fructose, saccharose). Il est souvent perçu comme agréable et réconfortant. Il signale une source d'énergie rapide pour l'organisme. On le trouve dans les fruits, les pâtisseries, le miel, ...</p>
<p>Salé</p> 	<p>Le goût salé est dû principalement au chlorure de sodium (le sel de table). Il joue un rôle crucial dans l'équilibre hydrique du corps. On le retrouve dans le pain, les fromages, les charcuteries, les bouillons, ...</p>
<p>Acide</p> 	<p>Le goût acide est provoqué par des acides organiques comme l'acide citrique ou l'acide acétique. Il donne une sensation de fraîcheur et stimule la salivation. Exemples : citron, vinaigre, yaourt, kiwi.</p>
<p>Amer</p> 	<p>L'amertume est souvent perçue comme un goût d'alerte, car elle peut signaler des substances toxiques dans la nature. Toutefois, elle est appréciée dans de nombreux aliments comme le café, le chocolat noir, les endives ou la roquette. L'amertume ajoute de la complexité et de l'intensité gustative.</p>
<p>Umami</p>	<p>Ce goût, découvert plus récemment, signifie « savoureux » en japonais. Il est associé à la présence de glutamate, un acide aminé naturellement présent dans la viande, les champignons, les tomates mûres, le fromage vieilli et les bouillons. L'umami apporte de la profondeur et de la rondeur aux plats.</p>

N'hésitez pas à utiliser les 5 sens au quotidien avec vos enfants !

INFORMATIONS

MON GOÛTER

Dans ma boîte à goûter pour la garderie ou l'APC, je peux avoir :



De l'eau

Du pain ou
2 biscuits
naturels
(petit beurre)



Une briquette
de lait naturel
ou un
morceau de
fromage



Un fruit ou une
compote sans
sucre ajouté



Si je n'ai pas faim, je ne prends pas mon goûter
et c'est super aussi !
Un seul goûter dans la journée suffit !

Attention pour les parents : Le croissant ne peut pas remplacer le pain. La briquette de lait aromatisé ne peut pas remplacer le lait et le jus de fruit ne peut pas remplacer un fruit.

JEUX



Jeu 1 : Relie la devinette au bon aliment.

J'ai une coquille, je suis rond.
On me mange dur, à la coque
ou en omelette.

.

.



Je suis en petites boules sur une
grappe. On me mange frais ou sec.

.

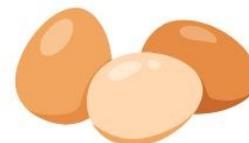
.



On me trouve souvent dans les
sushis ou les plats asiatiques.
Je suis un féculent tout petit.

.

.



Je suis jaune, long et sucré.
On m'épluche pour me manger.
Qui suis-je ?

.

.



Je suis blanc ou jaune, parfois
troué. Je viens du lait et je suis
souvent sur les pizzas.

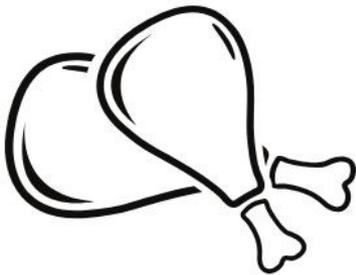
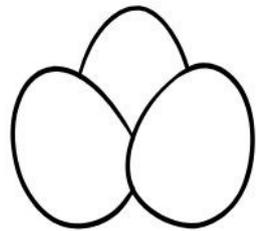
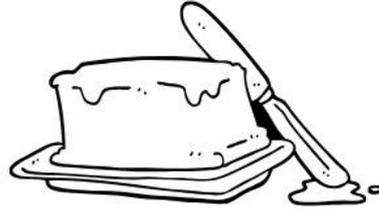
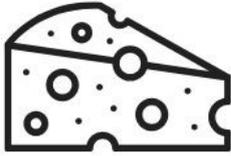
.

.





Jeu 2 : Colorie les produits laitiers en bleu et les matières grasses en jaune



Jeu 3 : Complète les mots



YAO__RT



E__U



GRO__EI__LE



S__UM__N



CLEME__TI__E



P__IRE



A__AN__E



SEM__ULE

ACTIVITÉ PHYSIQUE



CHAAFIP'LYMPIQUE



On vous explique :

Le but est d'augmenter l'activité physique en famille !

Des défis vous sont proposés et on espère vous voir transpirer pour votre santé !

C'est parti, à vos baskets !!



La chaise invisible

- Tout le monde s'assoit contre un mur sans chaise, le plus longtemps possible
- On peut corser avec un ballon posé sur les genoux

La statue musicale sportive

- A chaque pause de musique, il faut tenir une posture sportive (planche, grenouille, étoile, ...)

Parcours d'obstacles rigolo

- Utiliser des chaises, coussins, balais pour créer un petit parcours à franchir en rampant, sautant, tournant

La bataille des ballons

- Chaque joueur attache un ballon gonflé à sa cheville avec une ficelle
Objectif : éclater les ballons des autres sans perdre le sien !



Course en sac

- Chaque participant entre dans un sac (ou une taie d'oreiller) et doit sauter jusqu'à la ligne d'arrivée
Variante : en duo, deux personnes dans le même sac !



N'hésitez pas à nous partager vos photos sur notre groupe privé facebook





ACTIVITÉ PHYSIQUE



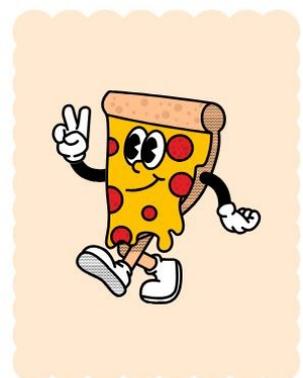
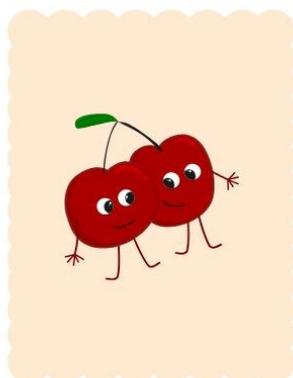
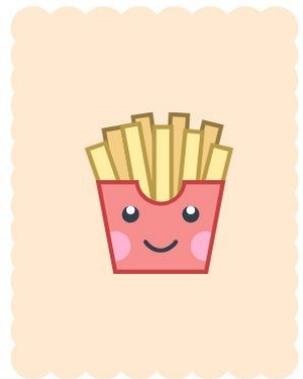
Course aux bons aliments

Objectif : Reconnaître les aliments bons pour la santé

Matériel : Images d'aliments, paniers plots, cerceaux, tapis

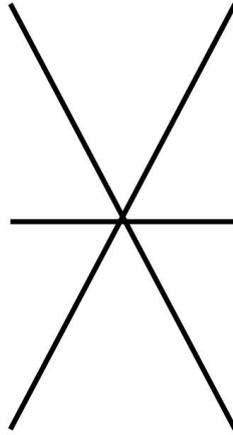
Consigne :

- **Découper les images**
- **Installer un parcours sportif et faire 2 groupes**
- **Chaque groupe récupère 6 cartes**
- **Après avoir effectué le parcours sportif, les participants doivent trier les aliments bons pour la santé ou à limiter**



Correction des jeux

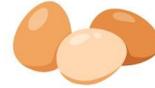
J'ai une coquille, je suis rond, et on me mange dur, à la coque ou en omelette.



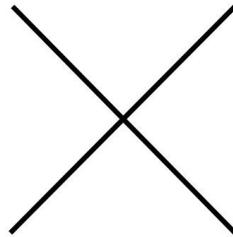
Je suis en petites boules sur une grappe. On me mange frais ou sec.



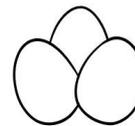
On me trouve souvent dans les sushis ou les plats asiatiques. Je suis un féculent tout petit



Je suis jaune, long et sucré. On m'épluche pour me manger. Qui suis-je ?



Je suis blanc ou jaune, parfois troué. Je viens du lait et je suis souvent sur les pizzas



YAOURT



EAU



GROSEILLE



SAUMON



CLEMENTINE



POIRE



AMANDE



SEMOULE