

Mangeons et bougeons avec Super Vitty

Livret n°21



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 21ème 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

Boisson fraîche fraises menthe.....	3
Cake aux fanes de radis.....	4
Salade de pâtes.....	5
Tenders maison.....	6
Cannellonis bœuf carottes.....	7
Parmentier de poisson et poireaux.....	8
Crumble aux fruits de saison.....	9
Gâteau aux pommes.....	10

INFORMATIONS

Menus.....	11
Les écrans.....	12
Les fast-foods.....	13

JOUE AVEC PODY

Jeux	14 à 15
------------	---------

ACTIVITE PHYSIQUE

Les mots croisés du sport.....	16
Les mots mêlés de l'activité physique.....	17

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

Lexique



Pilonner

Ecraser, broyer ou réduire en poudre des ingrédients solides en les frappant ou en les pressant de manière répétée à l'aide d'un pilon.



Hacher

Couper en petits morceaux avec un instrument tranchant.



Emincer

Couper en fines tranches.



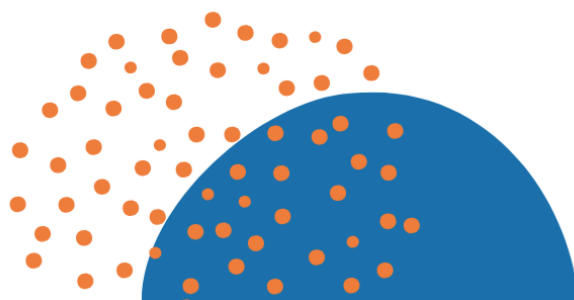
Ciseler

Couper en petit morceaux.



Parsemer

Répartir des petits morceaux ou des éléments solides à la surface d'un plat.



Boisson fraîche

Fraises - menthe

Ingrédients (pour 1 verre) :



20cl d'eau gazeuse
5cl de jus de pomme
1 citron
2 fraises
6 feuilles de menthe
2cl de grenadine ou sirop de fraises (facultatif)

1

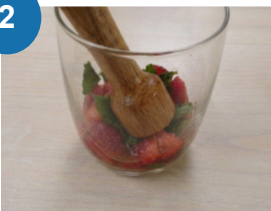


Laver la menthe, les fraises et le citron.

Couper le citron en 2, presser le jus d'un demi citron et couper en morceaux l'autre moitié.

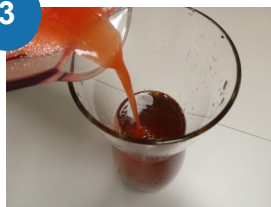
Couper les fraises en rondelles.

2



Dans un verre, placer le jus de citron, les feuilles de menthe, les fraises coupées et pilonner l'ensemble sans broyer.

3



Ajouter le jus de pomme, l'eau gazeuse et mélanger. Ajouter le sirop si vous le souhaitez.

4



Décorer avec 1 ou 2 feuilles de menthe. A déguster bien frais avec quelques glaçons !

Cake aux fanes de radis

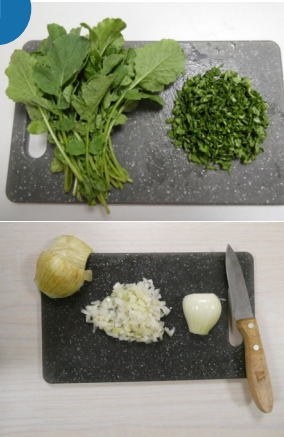
Ingrédients (pour 1 cake) :



Fanes d'une botte de radis
3 œufs
120ml de lait
1 oignon
200g de farine

1 sachet de levure chimique
2 poignées d'emmental râpé
poivre

1



Laver, essorer et hacher les fanes de radis.

Eplucher et émincer l'oignon.

2



Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les œufs et le lait.

3



Ajouter l'oignon émincé et les fanes hachées à la préparation et mélanger. Ajouter l'emmental râpé et le poivre.

4



Mettre la préparation dans un plat allant au four et cuire à 180°C pendant 45 minutes.

5



Vous pouvez déguster ce cake avec une salade de radis à côté.

Bonne dégustation !

Salade de pâtes

Ingrédients (pour 4 personnes) :



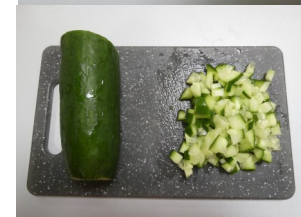
240g de pâtes crues
300g de tomates cerise
1 boîte de maïs
1 oignon rouge
1 grande boîte de thon

250g de mozzarella
1 concombre
2 yaourts naturels
1 cuillère à soupe de miel
4 cuillères à soupe de moutarde

1



Laver et couper les légumes en petits morceaux.



2



Eplucher et ciseler l'oignon rouge.

3



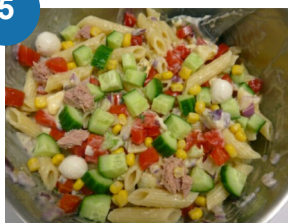
Cuire les pâtes dans l'eau bouillante. Quand les pâtes sont cuites, prendre le temps de les laisser refroidir.

3



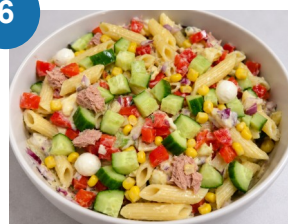
Pour la sauce :
Dans un bol, mélanger les yaourts, le miel, la moutarde et l'oignon rouge.

5



Mélanger les pâtes, les tomates cerise, le concombre, le maïs, le thon, la mozzarella et la sauce.

6



A déguster bien frais.
Bon appétit !

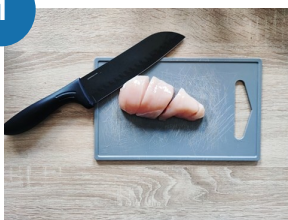
Tenders maison

Ingrédients (pour 4 personnes) :



4 filets de poulet
2 œufs
2 cuillères à soupe d'huile
4 cuillères à soupe farine
Céréales naturelles

1



Couper les filets de poulet en morceaux d'environ 4 à 5 centimètres.

2



Dans un bol, écraser les céréales à la main ou à l'aide d'une cuillère.

3



Préparer des bols avec : la farine et les œufs battus. Plonger les morceaux de poulet dans la farine puis les œufs et terminer par les céréales.

3



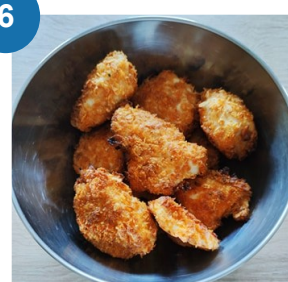
Préparer une plaque de cuisson et déposer les tenders sur du papier sulfurisé. Ajouter les 2 cuillères à soupe d'huile sur les tenders.

5



Cuire au four à 180°C pendant 20 minutes. Ne pas oublier de retourner les tenders à 10 minutes de cuisson.

6



Bonne dégustation !

Cannellonis bœuf-carottes

Ingrédients (pour 2-3 personnes) :



12 cannellonis
250g de bœuf haché
2 oignons
50g de crème fraîche
30g de parmesan
2 œufs

200ml de lait
150g de coulis de tomate
50g de gruyère
1 gousse d'ail
poivre
huile

1



Eplucher et couper les carottes en petits dés.

2



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

3



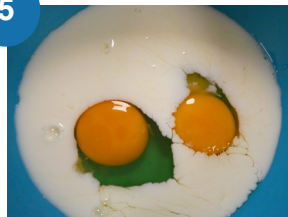
Eplucher et hacher les oignons et l'ail.

4



Cuire les oignons et l'ail dans une poêle avec une cuillère d'huile, une fois coloré, ajouter le bœuf haché. Lorsque la viande est cuite, ajouter les carottes cuites. Cuire 5 minutes.

5



Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait, le parmesan et le coulis de tomate. Ajouter la préparation bœuf-carotte et 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 ajouter le gruyère au-dessus. Cuire 30 minutes à 180°C.

8



Vous pouvez accompagner votre plat d'une salade.

Bon appétit !

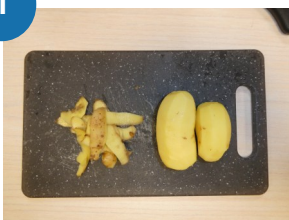
Parmentier de poisson et poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes) :



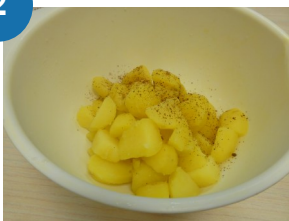
750g de pommes de terre
2 poireaux
1 oignon
500g de poisson (au choix)
Gruyère
Lait
Huile, poivre, noix de muscade

1



Laver, éplucher et couper les pommes de terres en gros morceaux.

2



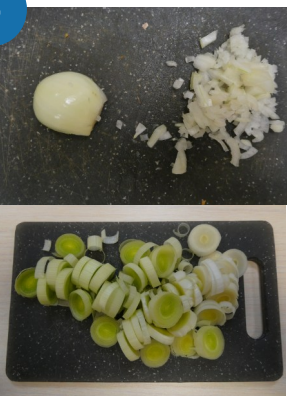
Dans une casserole d'eau cuire les pommes de terre 20 minutes. Egoutter et les placer dans un saladier.

3



Ecraser et ajouter un peu de lait, de la noix de muscade et du poivre. Il faut obtenir une purée bien lisse.

4



Préchauffer le four à 180°C.
Eplucher et ciseler l'oignon.
Laver et couper les poireaux en petits morceaux.

5



Dans une poêle, faire cuire l'oignon dans une cuillère d'huile. Une fois doré, ajouter les poireaux et laisser cuire pendant 15 minutes.

6



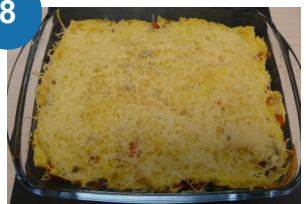
Ajouter le poisson et laisser cuire à nouveau pendant 10 minutes.

7



Déposer la préparation dans un plat allant au four. Placer la purée au-dessus. Parsemer un peu de gruyère.

8



Enfourner pendant 35 à 40 minutes.

Bon appétit !

Crumble aux fruits de saison

Ingrédients (pour 3 à 4 personnes) :



Fruits de saison (au choix)
20g de farine
10g de sucre
10g de beurre
Toppings au choix (chocolat, noix, amandes, ...)

1



Laver, éplucher et couper les fruits en morceaux.
Exemple : fraises-banane.

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 la pâte à crumble sur les fruits. Cuire 15 à 20 minutes à 180°C.

Gâteau aux pommes

Ingédients (pour 1 gâteau) :



3 œufs
4 pommes
1 sachet de levure chimique
150g de farine
150g de compote de pommes sans sucres ajoutés
1 yaourt

1



Laver, éplucher et couper les pommes en morceaux.

3



Ajouter la compote de pommes, le yaourt et les pommes coupés et mélanger.

2



Dans un saladier, casser les œufs et mélanger.

5



Verser la préparation dans un moule allant au four.

3



Ajouter la farine, la levure chimique et mélanger.

6



Faire cuire au four pendant 35 à 45 minutes à 180°C.

Bonne dégustation !

Recette et photos réalisées par les élèves de la classe de Mme Léon de l'école Jules Ferry à Beuvrages.

MENUS

Bon appétit !

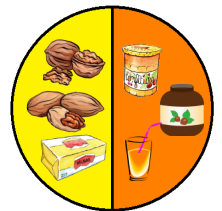
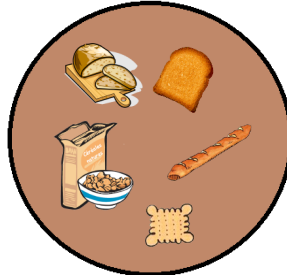
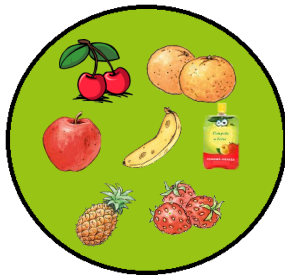
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	Blanc de dinde Fondue de poireaux Blé	Jambon Pâtes Petits-pois Carottes	Chili Sin Carne Riz	Cannellonis Salade d'endives	Omelette aux légumes semoule	Tenders maison Frites de patate douce Carottes rapées	Lentilles corail Riz à la sauce tomate Aubergines grillées
	Yaourt nature	Petits suisses	Yaourt aux fruits	Fruit de saison	Fromage blanc	Fruit de saison	Gâteau aux pommes
DÎNER	Quiche aux légumes et fromage	Parmentier de poisson Salade	Velouté de champignons Pain	Salade de boulghour, concombres, tomates, mimolette	Cake aux fanes de radis Salade verte, maïs et radis	Boulettes de viande Pommes de terre Choux de Bruxelles	Salade de pâtes
	Fruit de saison	Compote sans sucres ajoutés	Crumble aux fruits de saison	Yaourt aux fruits	Fruit de saison	Petits suisses	Fromage blanc à la confiture

Attention, ce menu reprend des plats de diverses saisons, choisissez vos plats en fonction de la saison.

COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?

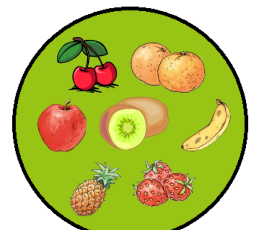
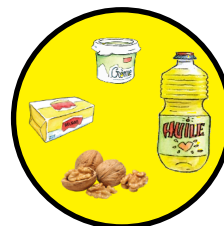
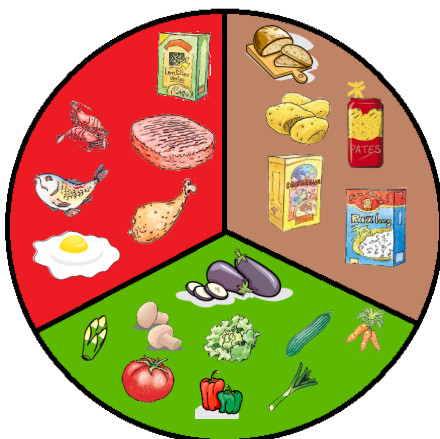
Il suffit de choisir un aliment de chaque groupe alimentaire :

Petit déjeuner et goûter équilibrés



Au goûter, si votre enfant n'a pas trop faim, il peut choisir 1 ou 2 aliments.

Déjeuner et dîner équilibrés



OU



INFORMATIONS

TROP D'ÉCRANS...

MAL DE TÊTE



MANQUE D'APPÉTIT



YEUX FATIGUÉS yeux rouges, qui piquent



SOMMEIL PERTURBÉ difficultés à s'endormir, réveils nocturnes



FATIGUE GÉNÉRALE envie de dormir, pas d'énergie



IRRITABLE énervé, moins patient



4 RÈGLES À RETENIR

1 PAS D'ÉCRANS AU MATIN



2 PAS D'ÉCRANS PENDANT LES REPAS



3 PAS D'ÉCRANS AVANT D'ALLER SE COUCHER



4 PAS D'ÉCRANS DANS LA CHAMBRE



Moins d'écrans, c'est mieux pour mon corps, mon sommeil et ma santé !





Les fast-foods

C'est quoi ?

Un type de restauration axé sur la distribution :

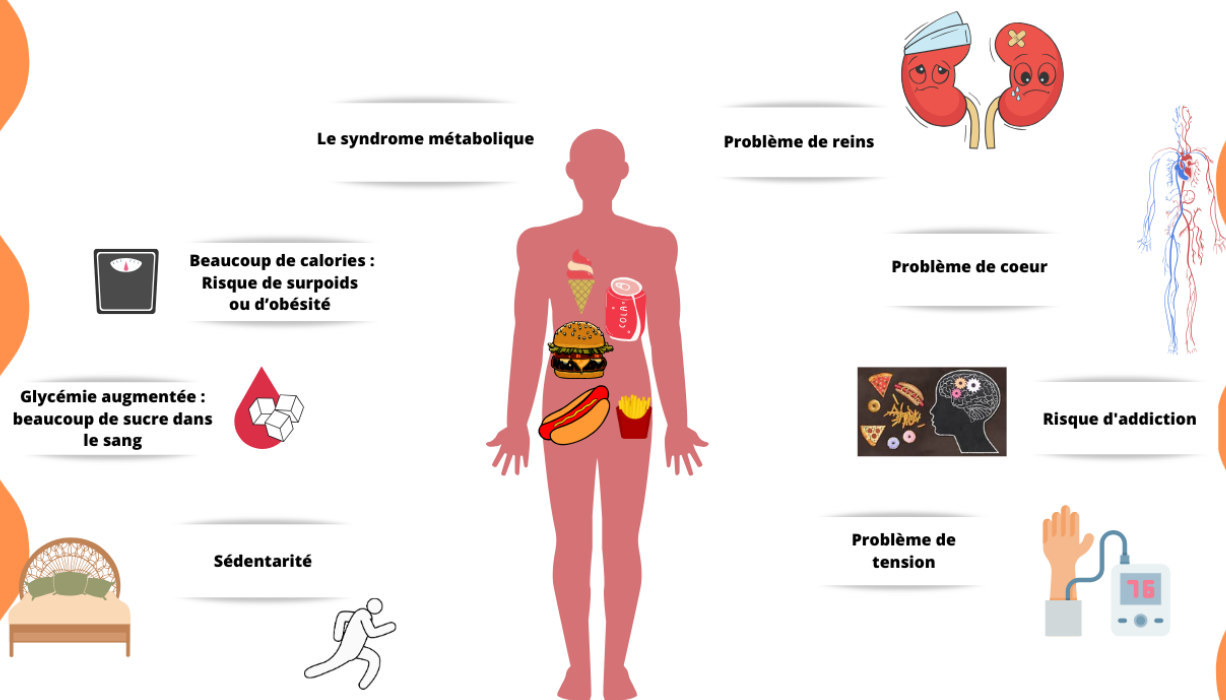
- nourriture prête rapidement,
- consommés sur place ou à emporter,
- à toute heure

Ce que l'on reproche :

- Trop riches en gras
- Trop riches en sucre et en sel
- Trop riches en produits transformés
- Pauvres en fruits et légumes



Les conséquences sur notre santé :

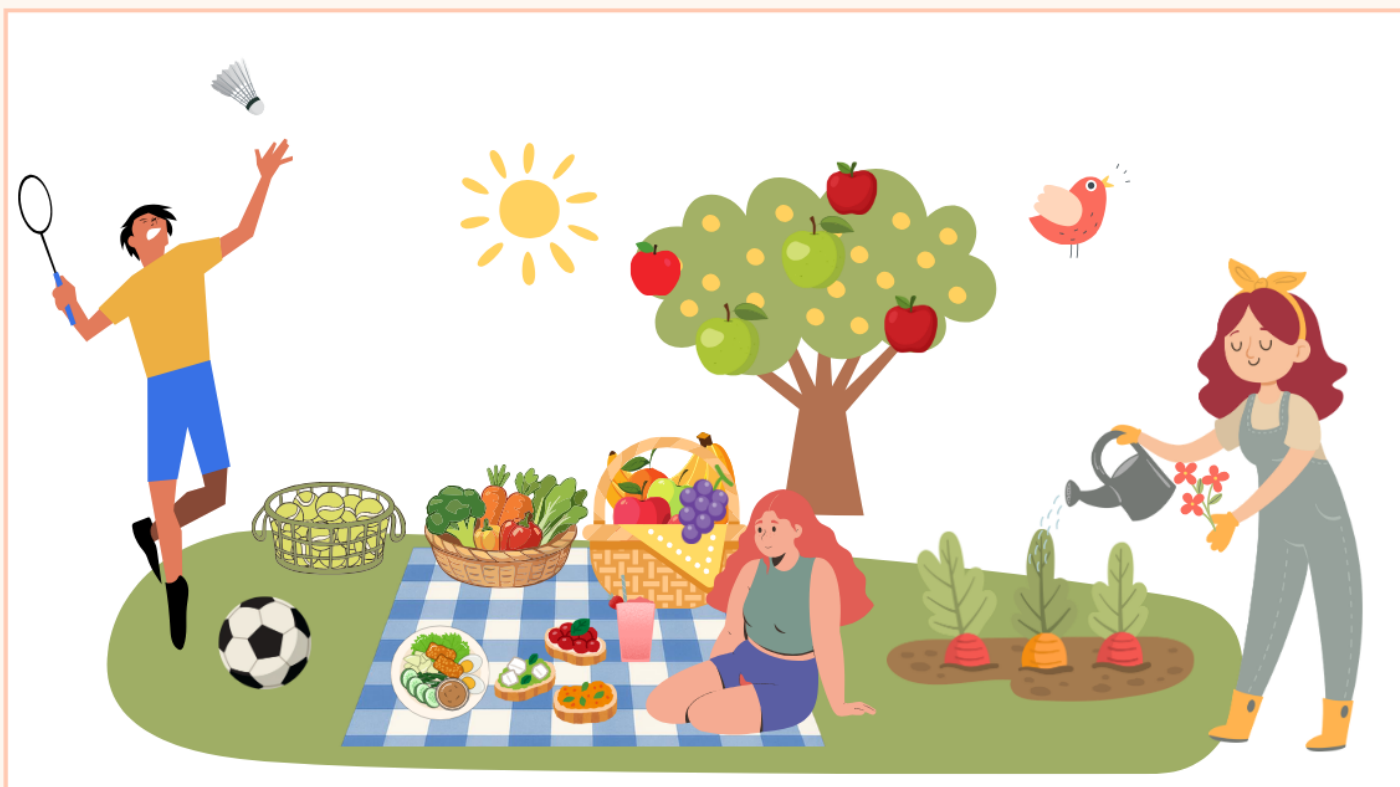
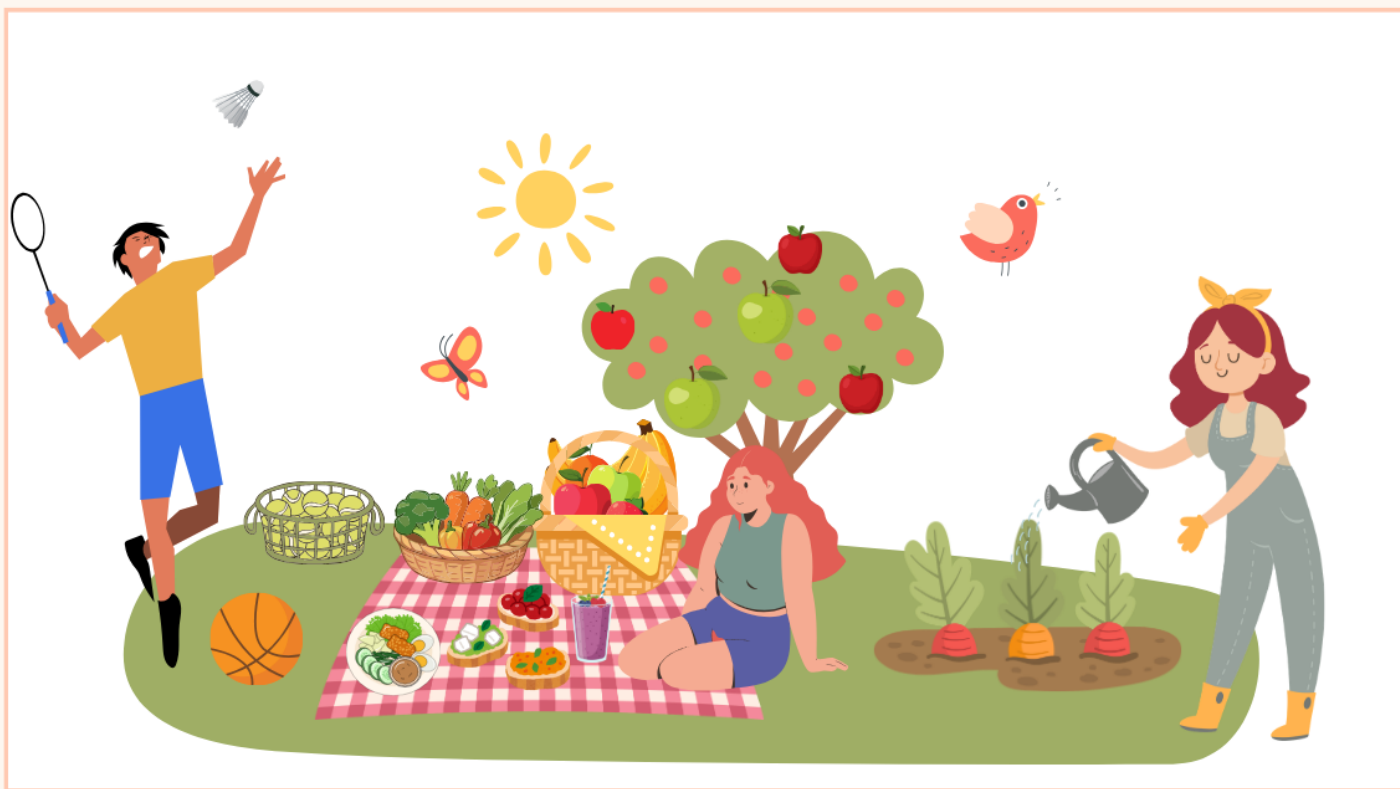


Les fast-foods ne sont pas interdits mais ils doivent rester occasionnels !

JEUX



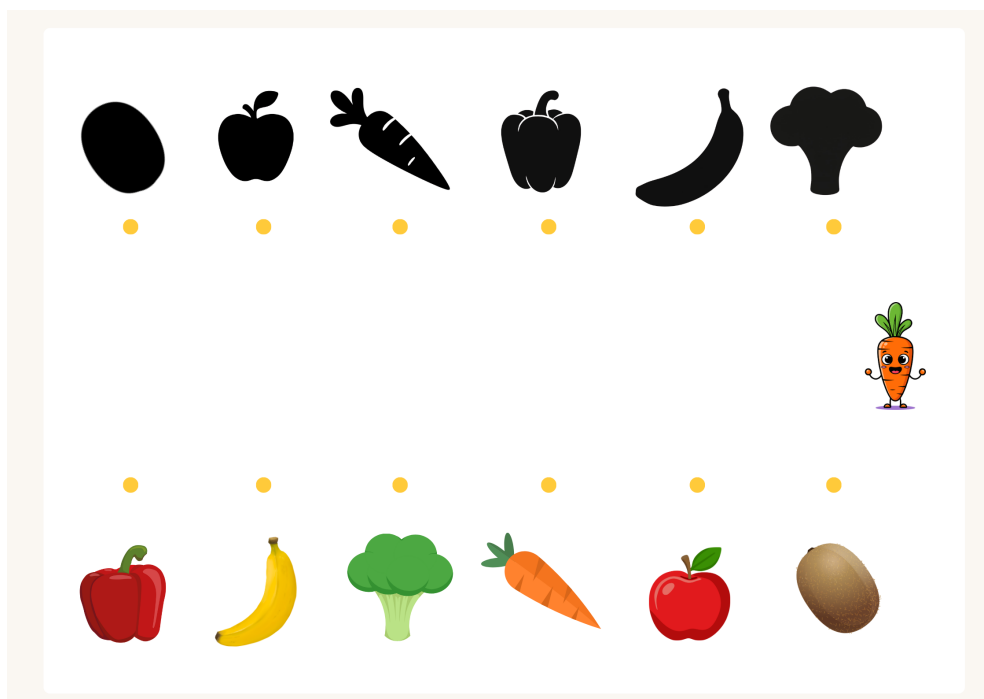
Jeu 1 : Observe bien les 2 scènes et entoure les 7 différences.



Jeu 2 : Retrouve ton chemin !
Aide Nino à sortir du labyrinthe sans passer par les éléments mauvais pour sa santé.



Jeu 3 : Relie chaque fruit et légume à son ombre et nomme les.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

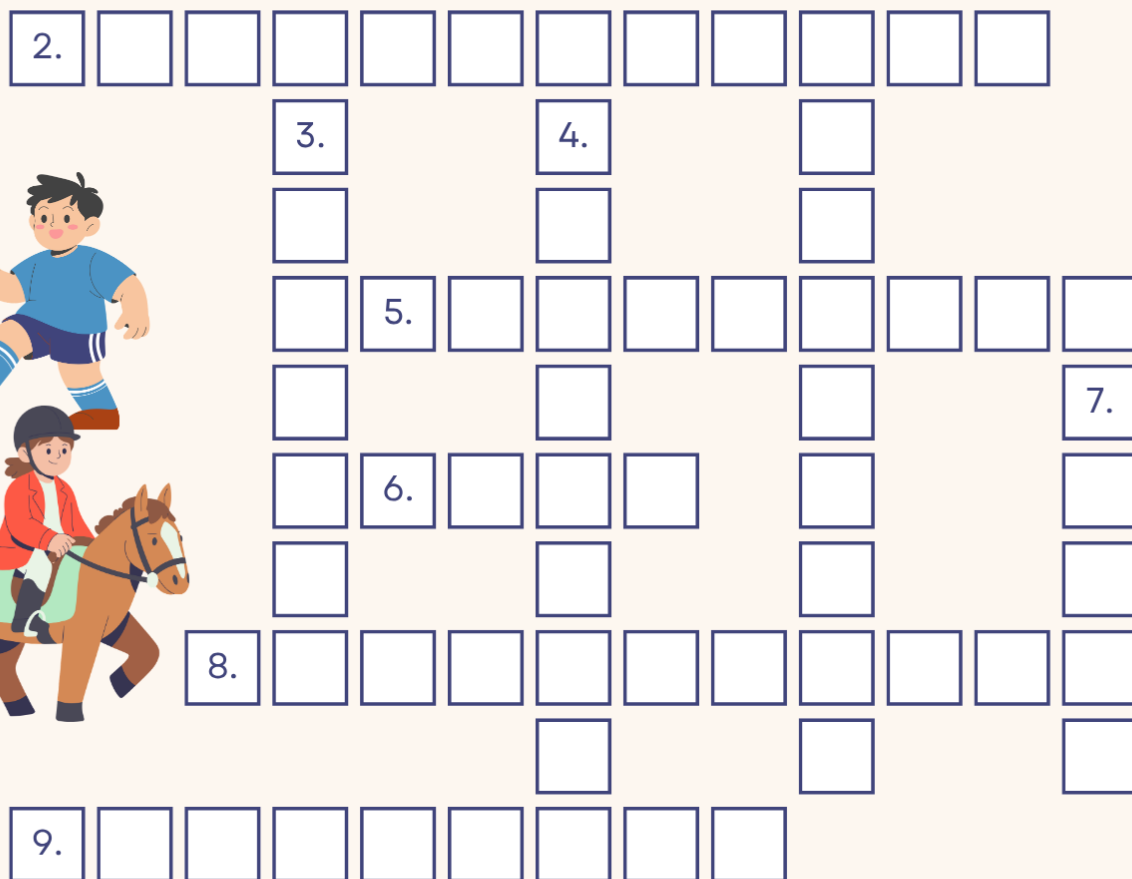
Les mots croisés du sport



Lis chaque définition. Puis complète la grille de mots croisés avec le nom de chaque sport.

Définitions :

1. Monter à cheval.
2. Mouvements acrobatiques.
3. Raquette et balle.



4. Lancer dans un panier.
5. Nager dans l'eau.
6. Glisser sur la neige.

7. Sport de prises.
8. Rouler sur une planche.
9. Jouer au ballon au pied.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les mots mêlés de l'activité physique



Retrouve les sports cachés dans la grille et barre-les.

R	P	S	K	A	T	E	B	O	A	R	D
M	A	R	C	H	E	X	W	S	J	D	B
W	A	V	V	N	F	A	C	Z	U	X	A
R	D	W	T	E	N	N	I	S	D	J	S
A	É	Q	U	I	T	A	T	I	O	N	K
F	S	Q	F	O	O	T	B	A	L	L	E
N	K	W	Y	O	G	A	I	D	Y	F	T
G	Y	M	N	A	S	T	I	Q	U	E	B
V	K	R	K	D	K	I	Z	T	V	T	A
W	L	P	T	M	I	O	E	I	Y	Ê	L
G	A	M	I	N	G	N	I	Q	T	F	L

Mots à retrouver :

Judo
Football
Basketball

Tennis
Équitation
Marche
Yoga

Gymnastique
Skateboard
Ski
Natation

Correction des jeux

