

Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°3



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** »

SOMMAIRE

RECETTES

Soupe poireaux, patate douce, lait de coco.....	3
Soupe chou rouge, bacon, lait de coco.....	4
Tarte tatin d'endives.....	5
Ravioli maison.....	6
Gnocchis de butternut.....	7
Purée de pommes de terre et céleri-rave.....	8
Coleslaw.....	9
Sablés de Noel.....	10
Sapin en clémentines.....	11
Biscuits moelleux banane/chocolat.....	12
Crème chocolat potimarron	13
Chocolat chaud maison	14

INFORMATIONS

Menus.....	15
Calendrier.....	16 et 17

ACTIVITE PHYSIQUE

Alphabet.....	18
Exercices de remise en forme.....	19

JOUE AVEC PODY

Jeux n°1 et n°2.....	20
Jeux n°3 et n°4.....	21

CORRECTION DES JEUX.....	22
--------------------------	----

Soupe poireaux patate douce lait de coco

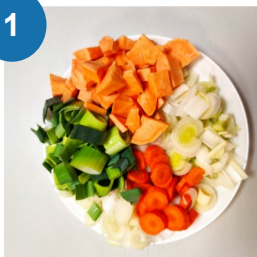
Ingrédients (pour 6 personnes) :



3 poireaux
3 carottes
2 patates douces

1 oignon
1 bouillon cube
200 ml de lait de coco

1



Laver les légumes.
Eplucher les
carottes, les patates
douces et l'oignon.
Couper les légumes.

4



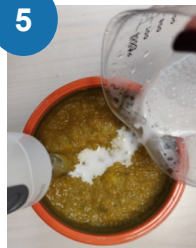
Mixer les légumes.

2



Faire chauffer 1,3
litres d'eau avec le
bouillon cube.

5



Ajouter le lait de
coco en continuant
de mixer. Ajouter de
l'eau si la soupe est
trop épaisse.

3



Cuire les légumes
dans le bouillon.

6



Bon appétit !

Soupe chou rouge, bacon lait de coco

Ingrédients (pour 6 personnes) :



1 petit chou rouge
4 pommes de terre
150 g de bacon

1 oignon
1 bouillon cube
200 ml de lait de coco

1



Eplucher l'oignon.
Couper l'oignon et
le bacon.

2



Dans une casserole,
faire revenir l'oignon
et le bacon.

3



Laver, éplucher et
couper les pommes
de terre.
Laver et couper le
chou rouge.

4



Mettre dans la casserole
avec 1 litre d'eau et le
bouillon cube.
Cuire 30 minutes.

5



Ajouter le lait de
coco.

6



Mixer et déguster !

Tarte tatin d'endives

Ingrédients (pour 1 tarte) :



1 pâte feuilletée
7 endives
25 g de beurre
40 g de miel (2 cuillères à soupe)

1



Laver et éplucher les endives puis les fendre en deux ou trois dans la longueur.

2



Dans une poêle, faire dorer les endives sur les deux faces dans une partie du beurre.

3



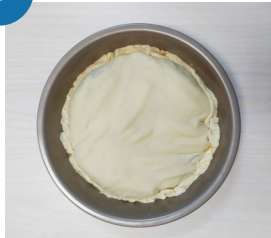
Préchauffer le four à 200°C.
Beurrer le fond d'un moule et le napper de miel.

4



Ranger les endives bien serrées dans le moule.

5



Recouvrir avec la pâte feuilletée et glisser le surplus à l'intérieur du moule.

6



Enfourner pendant 30 minutes.
Démouler et servir bien chaud.

Ravioli maison



Ingrédients (pour 3 à 4 personnes) :



2 œufs
220g farine
1 cuillère à soupe d'huile
Sel, poivre

2 échalotes
3 galets d'épinards surgelés
200g viande bœuf hachée



1 Pour la pâte à ravioles :
Dans un saladier ,
casser et battre les œufs
puis ajouter la farine.



2 Faire une boule et
laisser reposer au moins
1 heure.



3 Eplucher, laver et
couper en petits
morceaux l'échalote.
Dans une poêle, les cuire
avec une cuillère à soupe
d'huile.



4 Ajouter les épinards et
le bœuf haché.
Assaisonner.
Cuire à feu doux 15 à
20 minutes.



5 Etaler la pâte en 4
rectangles, le plus fin
possible en farinant si
nécessaire.



6 Couper des carrés de 4
centimètres environ.
Ajouter la farce,
mouiller légèrement le
tour puis recouvrir.



7 A l'aide d'une
fourchette, refermer les
ravioles.



8 Cuire dans l'eau
bouillante salée 5 à 10
minutes (le temps
qu'elles remontent à la
surface).
Servir avec une sauce
tomate maison.

Gnocchis de butternut

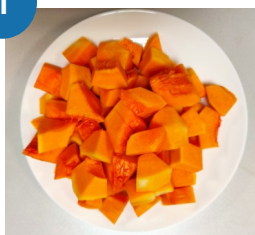
Ingrédients (pour 4 personnes) :



1 kg de butternut
400 g de semoule de blé
très fine
1 jaune d'œuf

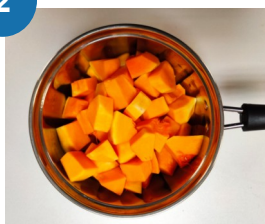
50 g de beurre
1 pincée de noix de muscade
Farine de blé
Parmesan

1



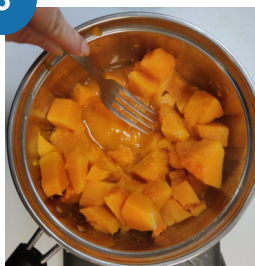
Eplucher et couper le butternut en cubes.

2



Mettre dans une casserole avec un fond d'eau et faire cuire pendant 20 à 25 minutes.

3



Ecraser à la fourchette pour obtenir une purée.

4



Mettre dans un saladier et ajouter la semoule.

5



Ajouter le jaune d'œuf et mélanger.

6



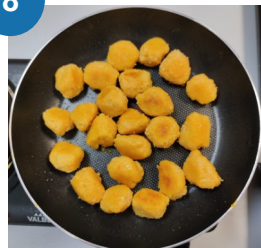
Tremper les doigts dans la farine et former les gnocchis.

7



A l'aide d'une fourchette, aplatir les gnocchis.

8



Cuire dans l'eau bouillante salée 5 à 10 minutes et faire revenir dans une poêle huilée.

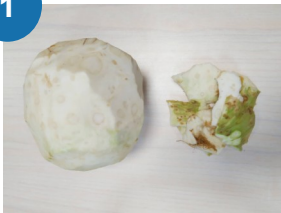
Purée de pommes de terre et céleri rave

Ingrédients (pour 4 personnes) :



1/2 céleri rave
5 pommes de terre
Herbes de Provence
2 cuillères à soupe de lait

1



Laver et éplucher le céleri rave.

2



Couper le céleri rave en cubes.

3



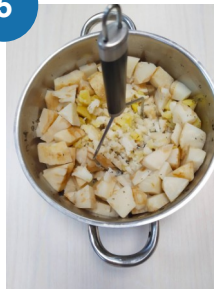
Laver, éplucher et couper les pommes de terre.

4



Faire cuire 30 minutes dans une casserole remplie d'eau en ajoutant les herbes de Provence.

5



Ecraser les morceaux à l'aide d'un presse-purée.

6



Ajouter le lait, assaisonner selon vos goûts et mélanger.

7



Bon appétit !

Coleslaw

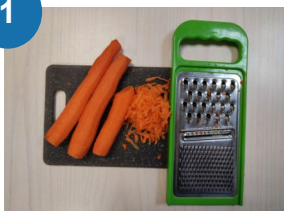
Ingrédients (pour 5 personnes) :



1/2 petit chou
3 carottes
40 g de raisins secs
30 g de pignons de pin

1 petit pot de fromage blanc (100g)
1 oignon blanc
2 cuillères à café de vinaigre de cidre
1 cuillères à café de moutarde

1



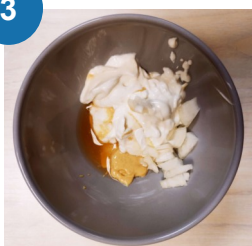
Laver, éplucher et râper les carottes.

2



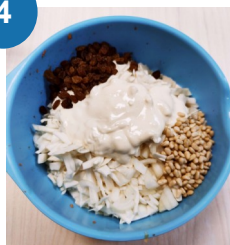
Laver le chou et couper les feuilles en petits morceaux.

3



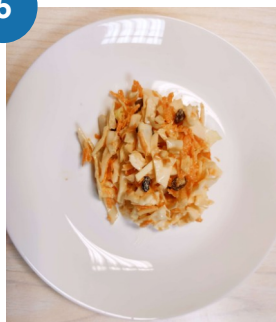
Couper l'oignon.
Mélanger dans un bol :
le fromage blanc,
l'oignon, la moutarde et
le vinaigre.

4



Dans un saladier, mettre les carottes râpées, le chou coupé, les raisins secs, les pignons de pin et la sauce au fromage blanc. Bien mélanger.

5



Bon appétit !

Sablés de Noël

Ingrédients (pour 40 sablés) :



150 g de farine
75 g de beurre
75 g de sucre roux
1 œuf
1 pincée de cannelle



Décoration : 1 blanc d'œuf
150 g de sucre glace
Colorants alimentaires
Perles de sucre

1



Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre roux, le beurre mou et la cannelle.

2



Mélanger à la main afin d'obtenir une pâte sableuse.

3



Ajouter l'œuf et former une boule. Recouvrir la boule de film plastique et laisser reposer 30 minutes au frais.

4



Fariner le plan de travail et étaler la pâte à l'aide d'un rouleau.

5



Découper les formes à l'aide d'emporte-pièces.

6



Déposer les formes sur une feuille de papier sulfurisé et cuire au four 10-12 minutes à 180°C.

7



Décoration :
Mélanger le sucre glace au blanc d'œuf.

8



Répartir la préparation dans plusieurs bols et ajouter le colorant alimentaire

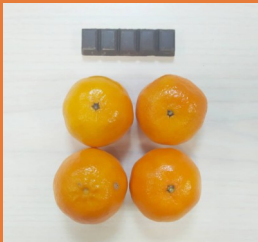
9



Décorer les sablés à l'aide d'une poche à douille et déguster !

Sapin en clémentines

Ingrédients (pour 2 sapins) :



4 clémentines
25 g de chocolat noir
1 sablé
Perles de sucres

1



Eplucher et séparer les quartiers des clémentines.

3



Tremper une extrémité des quartiers de clémentines dans le chocolat.

2



Faire fondre le chocolat.

4



Déposer les quartiers de clémentines en forme de sapin, décorer à l'aide de sablé et/ou perles de sucre.
Bon appétit !

Biscuits moelleux banane chocolat

Ingrédients (pour 15 biscuits) :



2 bananes
1 cuillère à soupe
de sucre roux
140 g de farine

40 g de pépites de chocolat
1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à soupe d'huile

1



Couper les bananes en morceaux et les écraser.

2



Ajouter le sucre et l'huile.
Bien mélanger.

3



Ajouter la farine et la levure chimique.
Mélanger.

4



Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.

5



Former des boules et les aplatir légèrement avec la main. Cuire au four 15 minutes à 180°C.

6



Bon appétit !

Crème chocolat potimarron

Ingrédients (pour 4 ramequins) :



1/2 potimarron (500 g)
100 g de chocolat noir
50 g de sucre
50 g de beurre



1



Couper le potimarron et le faire cuire dans un fond d'eau pendant 20 minutes.

2



Ecraser le potimarron à l'aide d'une fourchette.

3



Faire fondre le chocolat.

4



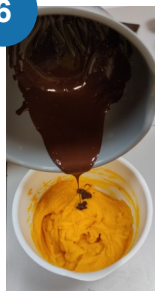
Ajouter le sucre à la purée de potimarron.

5



Ajouter le beurre.

6



Ajouter ensuite le chocolat fondu et mélanger le tout.

7



Verser dans des ramequins individuels. A déguster en dessert ou comme pâte à tartiner.

Chocolat chaud maison

Ingrédients (pour 2 verres) :



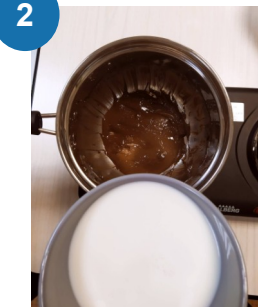
300 ml de lait
50g de chocolat noir
Cannelle (facultatif)



1 Casser le chocolat en morceaux.
Faire fondre le chocolat lentement.



3 Cuire à feu doux. Pour obtenir un chocolat plus épais, alterner 10 secondes sur le feu (le chocolat doit bouillir) et 10 secondes hors du feu. Répéter 10 fois.



2 Ajouter le lait.



4 Ajouter un peu de cannelle et déguster.

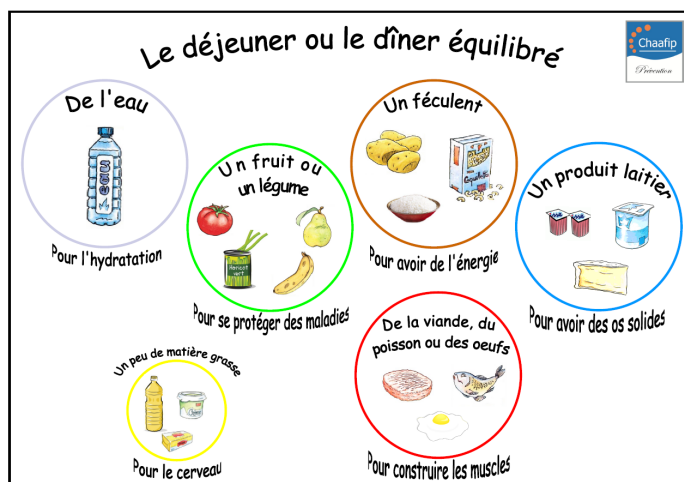
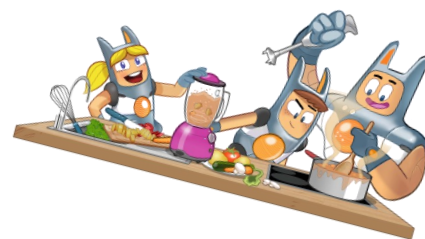
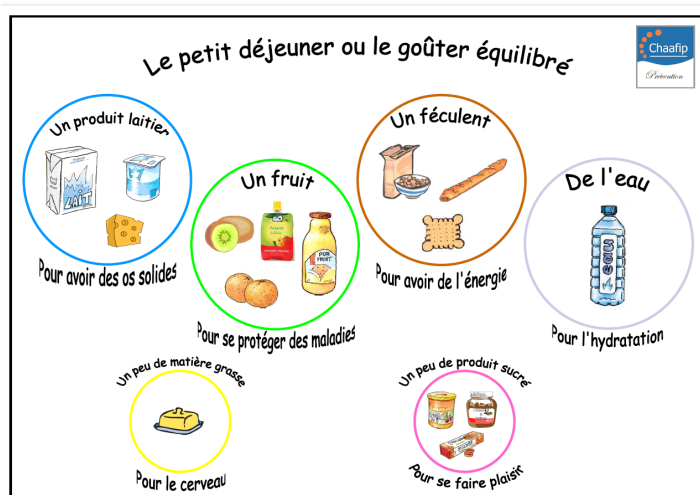


MENUS

Voici une semaine de menus avec quelques recettes
proposées dans ce livret
À vous de jouer !

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
<u>Déjeuners</u>						
Omelette Blé Fondue de poireaux Yaourt nature	Poisson Riz Carottes Petits suisses	Roti de dinde Pomme de terre Haricots verts Yaourt nature	Lasagne Salade Compote	Purée de céleri rave Blanc de Poulet Yaourt aux fruits	Coleslaw Thon au fromage blanc Pain Biscuits moelleux banane chocolat	Jambon ou blanc de dinde Frites Salade Fruit
<u>Diners</u>						
Gnocchis de butternut Parmesan Salade de fruits frais	Soupe de poireaux/ patate douce Pâtes Steak haché Sauce tomate Fruit	Tarte d'endives au miel Salade Fromage blanc	Saucisse Semoule Poêlée de légumes Yaourt aux fruits	Poisson Pâtes Ratatouille Fruit	Côte de porc Blé Champignons Fromage blanc	Soupe de chou rouge Pain Fromage Compote

COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?



Choisir un aliment de chaque famille permet de réaliser
un repas équilibré pour rester en bonne santé !

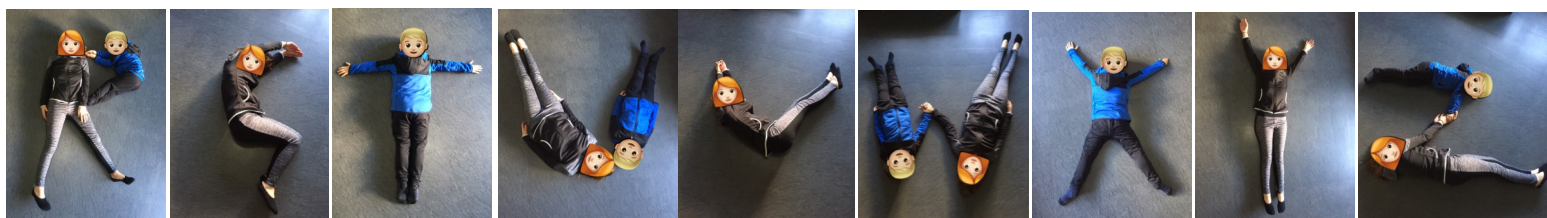
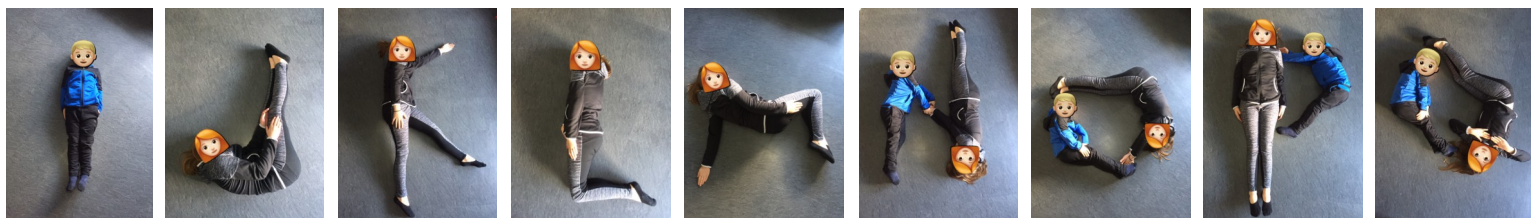
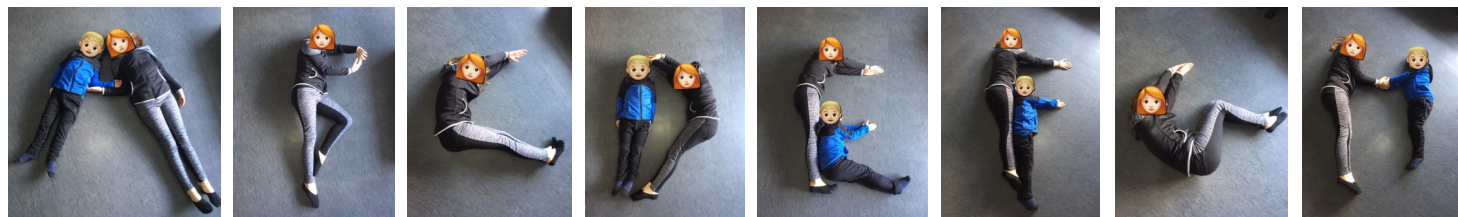
#TECUISINEMAISON

Une erreur s'est glissée dans le document : l'été aura bien lieu le 21 Juin et non le 21 Mai !

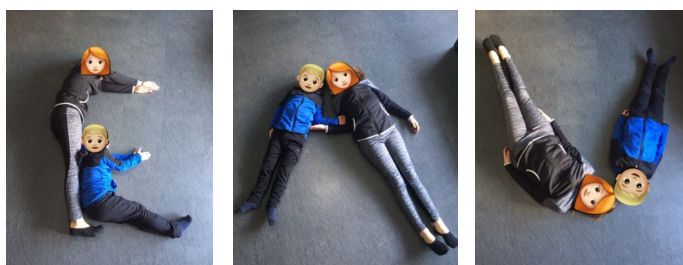
#TECUISINEMAISON

Activité physique

Ecris les lettres de ton prénom avec ton corps.

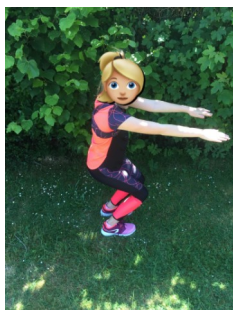


Fais deviner un mot en l'écrivant avec ton corps.



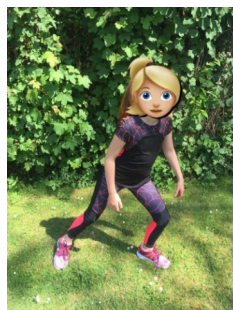
Activité physique

Voici quelques exercices de remise en forme à faire en famille.



Squats

Plier les genoux 10 fois (20 fois pour les parents)



Pas chassés

Sauter 10 fois avec une jambe devant puis 10 fois avec l'autre jambe devant



Talons/fesses

Courir en touchant ses fesses avec ses pieds 20 fois.



Pont

Tenir en position pont en comptant jusqu'à 10 lentement (20 pour les parents)



Jumping Jack

Sauter 10 fois en écartant les bras et les jambes (20 fois pour les parents)



Montées de genoux

Courir en montant ses genoux



Pompes

Faire 5 pompes (poser les genoux au sol si l'exercice est trop compliqué)



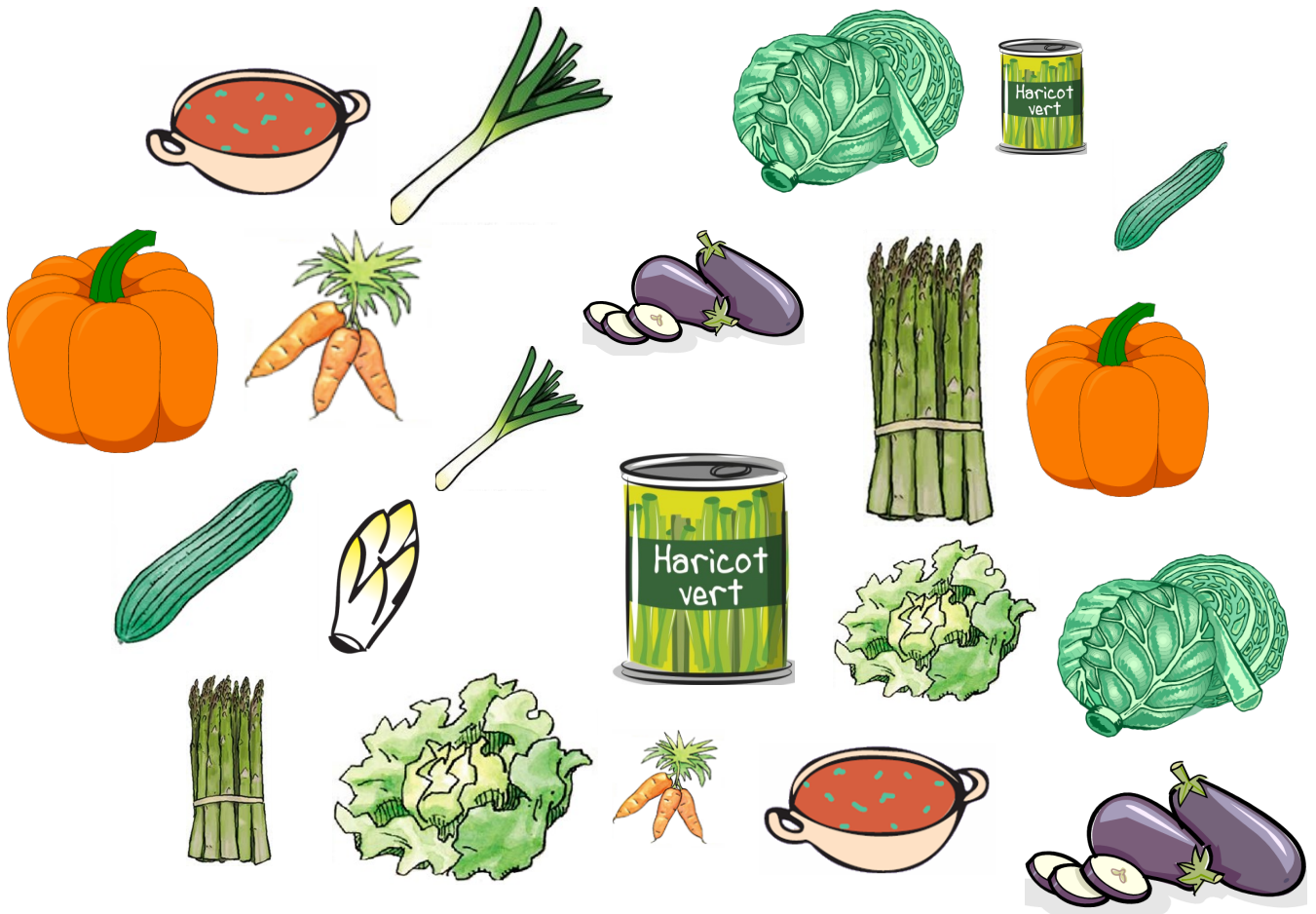
Super héros

Tenir en position super héros en comptant jusqu'à 10 lentement (20 pour les parents)

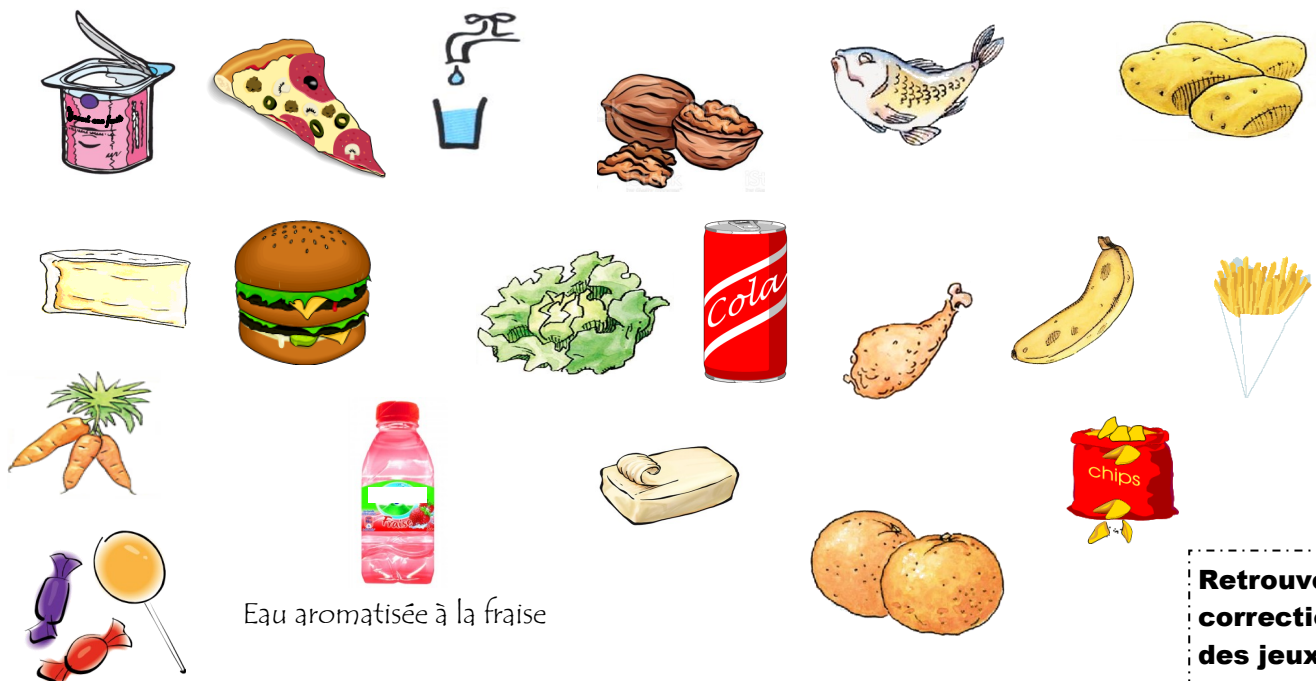
N'oubliez pas de bien respirer à chaque exercice et de boire de l'eau entre les activités.

JOUE AVEC PODY !

Jeu n°1 : Retrouve chaque paire de légumes en essayant de les nommer et trouve le légume seul.

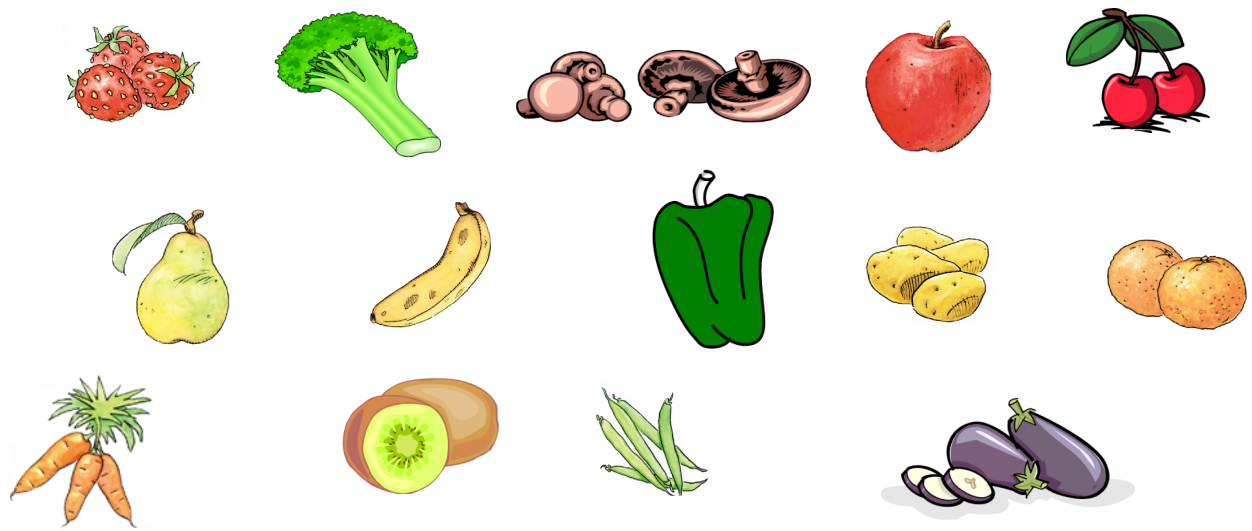


Jeu n°2 : Entoure les aliments qui sont bons pour la santé et barre les aliments à consommer de temps en temps.

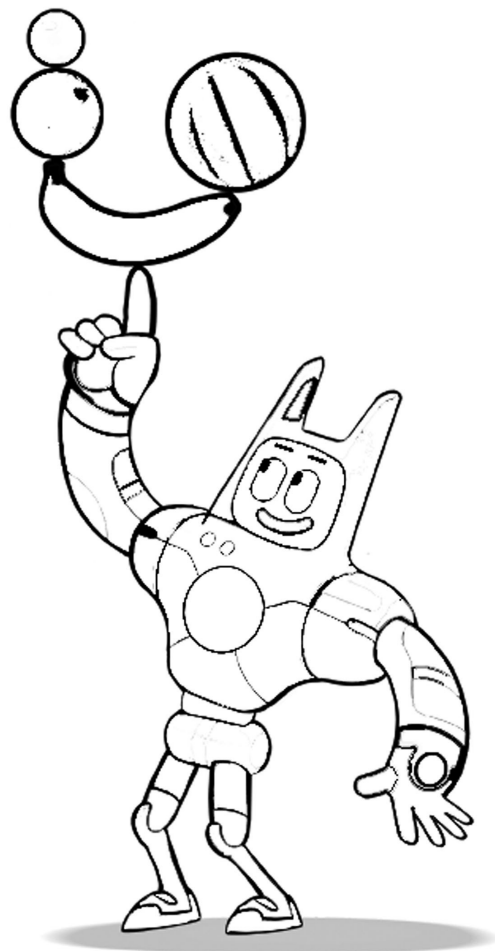


Retrouve la correction des jeux à la page 22.

**Jeu n°3 : Entoure en bleu les fruits et en vert les légumes.
(Attention il y a un intrus !)**



Jeu n°4 : Colorie Pody selon tes envies.



Correction des jeux

Jeu n°1 :

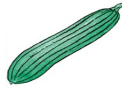
Les paires à retrouver sont :



Haricots
verts



Aubergines



Concombre



Citrouille



Asperges



Poireau



Salade



Bol de soupe



Choux

Le légume seul est :



Endive

Jeu n°2 :

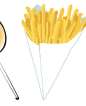
Aliments qui sont bons pour la santé :

Eau, banane, clémentines, salade, carottes, pommes de terre, yaourt, fromage, poulet, poisson, beurre, noix



Aliments à consommer de temps en temps :

Eau aromatisée à la fraise, pizza, cola, hamburger, bonbons, frites, chips



Jeu n°3 :

Les fruits sont :

Fraise, pomme, poire, cerises, banane, clémentines, kiwi



Les légumes sont :

Carottes, brocoli, champignons, poivron, aubergines, haricots verts



L'intrus est :

Pommes de terre (c'est un féculent)



Nous vous rappelons que les diététiciennes ont créé un groupe privé Facebook réservé aux parents des écoles du programme Vivons en forme 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 vous proposent si vous le souhaitez un rendez-vous à distance ou dans leurs locaux afin de vous donner des conseils personnalisés autour de l'alimentation et de répondre à vos quelques questions.

Pour cela n'hésitez pas à nous contacter : chaafip@gmail.com ou 09 82 53 20 51



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