

L'aventure se poursuit avec la famille Pody !

Livret n°2



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

COMPOTE POMMES POIRES VANILLE.....	3
TARTE AUX POMMES SPECULOOS.....	4
PESTO DE COURGETTES.....	5
PATES FRAICHES.....	6
THE GLACE.....	7
CREMES VANILLE CHOCOLAT.....	8
NUGGETS MAISON.....	9
WRAPS D'ÉTÉ.....	10
ROSES DES SABLES.....	11

INFORMATIONS

MENUS ET REPAS EQUILIBRES.....	12
FRIANDISES : MODE D'EMPLOI.....	13
MON ENFANT N'AIME PAS LES FRUITS ET LES LEGUMES, COMMENT FAIRE ?.....	14

ACTIVITE PHYSIQUE

LA GYM DES ANIMAUX.....	15
LA MARELLE EN FAMILLE.....	16
LA COCOTTE DE LA FORME.....	17

JOUE AVEC PODY

JEU N°1 ET 2.....	19
JEU N°3 ET 4.....	20
CORRECTION DES JEUX.....	21

Compote pommes poires vanille



Ingrédients pour 1 compote :

3 pommes
3 poires
Arôme de vanille



①



②

1. Laver, éplucher et couper les pommes et les poires en morceaux.

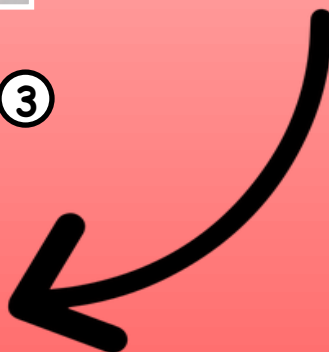
2. Mettre les fruits dans une casserole et les cuire à feu doux dans un fond d'eau en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 20 minutes).

3. Ajouter l'arôme de vanille selon le goût pendant la cuisson des fruits.

4. Si besoin, écraser les fruits à la fourchette.

Déguster chaud ou froid ou utiliser la compote dans une préparation de tarte!

③



Tarte aux pommes spéculoos



Ingrédients pour 8 personnes :

Pâte :

210g de farine
75g de beurre
45g d'eau
Arôme de vanille (facultatif)

Garniture :

Compote (voir recette)
3 pommes
4 spéculoos



①



④



③



②



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

1. Dans un saladier, mettre la farine et le beurre. Mélanger le tout à la main ou au robot.

2. Ajouter ensuite l'eau et mélanger de nouveau.

3. Former une boule avec la pâte obtenue.

4. Fariner le plan de travail et étaler la pâte finement. Faire la forme que l'on souhaite.

Placer la pâte dans un moule, piquer avec une fourchette et faire cuire à blanc (sans garniture) au four 15 minutes à 180°C (Thermostat 6).

5. Pendant la cuisson de la pâte, laver, éplucher et couper les pommes en lamelles.

6. Etaler la compote sur la pâte précuite.

7. Disposer les lamelles de pommes au dessus de la compote.

8. Mettre la tarte au four pendant 20-25 minutes à 180°C (Thermostat 6).

9. Pendant la cuisson de la tarte, émietter les spéculoos. Ajouter ensuite les spéculoos sur le dessus de la tarte. Déguster chaud ou froid !

Pesto de courgette



Ingrédients pour 2 personnes :

1 courgette
1 gousse d'ail
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel, poivre



①



②



④



③

1. Laver, éplucher et couper la courgette en morceaux.
2. Mettre les morceaux de courgette dans une casserole ou dans une poêle.
- 3 et 4. Faire cuire la courgette avec une cuillère à café d'huile d'olive et la gousse d'ail pendant 15 à 20 minutes à feu doux. Assaisonner et mixer le tout !

Pâtes fraîches



Ingédients pour 3 personnes :

2 œufs
200g de farine



⑦



①



②



⑥



③



⑤



④

1. Dans un saladier, mélanger les œufs et la farine avec les mains.
 2. Former une boule et la placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
 - 3 et 4. Etaler la pâte finement à l'aide d'un rouleau.
 5. Couper la pâte selon la forme souhaitée (tagliatelles, pâtes à lasagnes, papillons, ...).
 6. Faire bouillir de l'eau.
 7. Faire cuire les pâtes fraîches dans l'eau bouillante pendant 7 à 10 minutes.
- Vous pouvez déguster vos pâtes avec le pesto de courgettes (voir recette précédente).

Thé glacé



Ingrédients pour 1L de boisson :

- 1L d'eau
- 2 pêches de préférence BIO
- 2 sachets d'infusion/tisane (pêche ou autre goût)
- 1 cuillère à soupe de sucre



①



②



③

1. Laver les pêches et les couper en morceaux.
2. Mettre de l'eau dans une carafe ou un saladier et ajouter le sucre ainsi que les sachets d'infusion.
3. Ajouter les pêches et laisser reposer minimum 2h au frigo. Déguster bien frais !

Crèmes vanille et chocolat



Ingrédients pour 6 crèmes :

500 ml de lait

80 g de sucre

25 g de fécule de maïs (Maïzena®)

2 œufs

2 carrés de chocolat

Arôme de vanille



①



④



②



③

1. Dans une casserole, mélanger le lait, les œufs, l'arôme de vanille, le sucre et la fécule de maïs.
2. et 3. Faire chauffer sans cesser de mélanger jusqu'à l'épaississement de la crème.
4. Verser la moitié de la crème dans un saladier et ajouter le chocolat fondu. Répartir la crème dans des coupelles/tasses et déguster tiède ou froid.

Nuggets maison



Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de poulet
Farine
2 œufs

Céréales naturelles
2 cuillères à soupe d'huile d'olive



①



②



③



④



⑤

1. Couper les filets de poulet en morceaux de plus ou moins 4 centimètres.
2. Ecraser les céréales naturelles avec le dos d'une cuillère (ou avec les doigts).
3. Rouler chaque morceau de poulet dans la farine puis dans les œufs et dans les céréales.
4. Déposer les nuggets sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
Ajouter l'huile d'olive.
5. Mettre au four pendant 20 minutes et retourner les nuggets au bout de 10 minutes.

Wraps d'été

Ingrédients pour 4 personnes :

Thon : 4 wraps

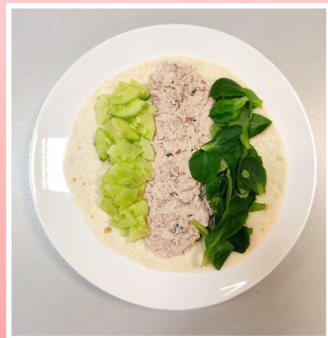
1 boîte de thon (200g)
1 fromage blanc (100g)
1 poignée de mâche
1/2 concombre
Persil, ciboulette
Jus de citron (facultatif)

Dinde ou poulet : 4 wraps

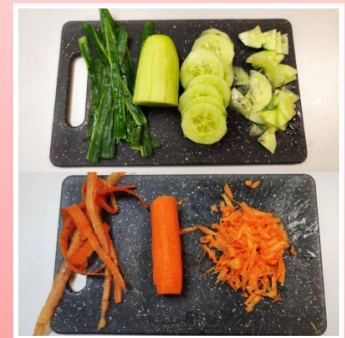
4 tranches de blanc de
dinde ou poulet
2 carottes
1 poignée de mâche
150g de fromage à tartiner
Ail, Herbes de Provence
Cornichons (facultatif)



①



③



②

OU



Wrap dinde/poulet :

1. Mélanger le fromage à tartiner avec l'ail et les Herbes de Provence.
 2. Laver les légumes. Eplucher et râper les carottes.
 3. Etaler le fromage à tartiner sur le wrap et ajouter le blanc de dinde ou de poulet, la mâche et les carottes râpées. Selon l'envie, ajouter également des cornichons.
- Refermer le wrap. Déguster bien frais !

Wrap thon :

1. Mélanger le thon, le fromage blanc, la ciboulette, le persil et le jus de citron (selon l'envie).
 2. Laver les légumes. Eplucher et couper les concombres.
 3. Disposer le thon, la mâche et les concombres sur le wrap.
- Refermer le wrap. Déguster bien frais !

Rose des sables



Ingrédients pour ±15 roses des sables:

150 g de chocolat noir
100 g céréales naturelles



①



②



③



1. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes (puissance minimum)
2. Ajouter le chocolat fondu aux céréales.
3. Mélanger. Former les roses des sables en réalisant des petits tas.

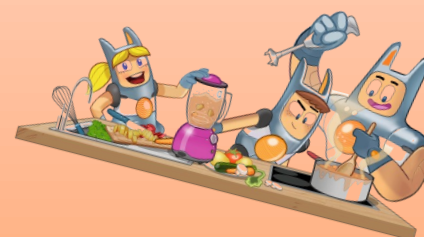
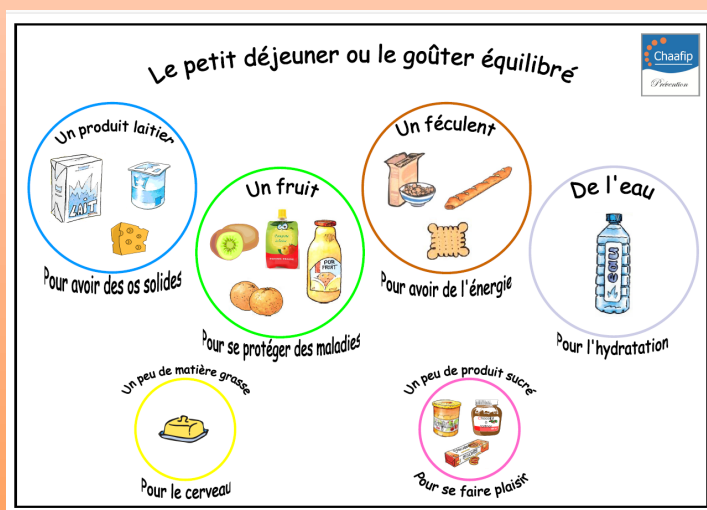


MENUS

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>
Déjeuners						
Steak haché Boulgour Ratatouille Yaourt nature	Poivrons farcis Semoule Crème vanille – chocolat	Purée de patate douce Blanc de dinde/poulet Petits suisses	Riz aux légumes Tarte aux pommes spéculoos	Purée maison Saucisses Carottes Fromage	Salade de pâtes : olives, mozzarella, poivrons, tomates, concombres Roses des sables	Nuggets maison Frites Fromage blanc
Diners						
Pâtes fraîches Pesto de courgette Gruyère Fruit	Soupe Pain Fromage Salade de fruits frais	Pizza avec légumes et fromage Salade Compote	Poisson Blé Haricots verts à l'ail Yaourt aux fruits	Wraps d'été Fruit	Couscous Yaourt aux fruits	Omelette Pommes de terre champignons Emmental Compote pomme poire vanille

COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?



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



BONBONS, CHOCOLAT, FRIANDISES SUCRÉES-SALÉES : MODE D'EMPLOI

POUR MOI, LES FRIANDISES C'EST À DÉGUSTER PLUTÔT...

1 DE TEMPS EN TEMPS, POUR DES OCCASIONS EXCEPTIONNELLES



Lors d'événements festifs



Après une activité physique...



Lors de goûters d'anniversaire

LE SAISTU ?

Les enfants de 3 à 14 ans qui mangent du chocolat, le font en moyenne 2 à 3 fois par semaine.

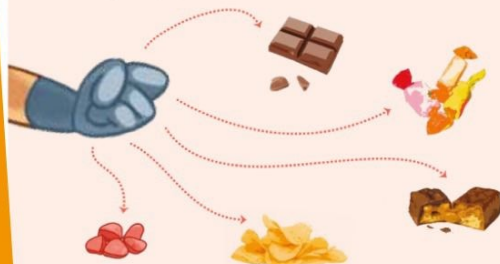
2 DE PRÉFÉRENCE AU COURS DU GOÛTER



Il est préférable d'éviter le grignotage et d'éviter de manger les friandises entre les repas.

3 EN PETITE QUANTITÉ

Par exemple pour te repérer c'est l'équivalent d'une petite poignée :



4 EN PRENANT LE TEMPS DE LES SAVOURER POUR PLUS DE PLAISIR !



Difficile de jouer à la console et d'apprécier pleinement ta barre chocolatée : privilégie de faire une seule chose à la fois.

Mon enfant n'aime pas les fruits et les légumes, comment faire ?



Commencer par des petites quantités

Deux ou trois haricots verts, une ou deux rondelles de carottes, 3 cuillères de compote ou de soupe, deux grains de raisins, une cuillère de kiwi ...



Cuisiner le légume sous différentes formes

Grillé, sauté, cru, taillé en frites. Ajouter un peu de sauce, des épices, ou le mélanger avec son féculent préféré (pâtes, riz, pommes de terre...)



Incorporer des petits morceaux dans des plats

Ajouter des petits morceaux dans des quiches, pizzas, cakes salés, dans de la sauce tomate (carottes, courgettes, oignons, poivrons...)

Associer le légume à des aliments qu'il aime

Gruyère, sauce tomate, viande, béchamel...

Essayer avec des textures mixées

Faire goûter les fruits sous forme de jus, de smoothies, de compote. Vous pouvez ajouter une paille pour l'aspect ludique.

Choisir en priorité les fruits sucrés ou les légumes faibles en goût

Carotte, patate douce, potiron, petits pois
Banane, cerise, raisins...



Proposer des assiettes colorées et amusantes

Mixer les couleurs, les textures... Jouer sur les couleurs pour donner envie de manger. Vous pouvez aussi faire des formes : clown, chat, fleur, papillon ...

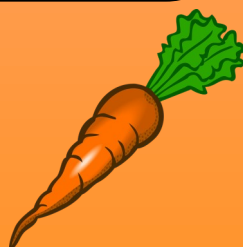


Choisir ensemble un aliment et le cuisiner

A la maison, laisser votre enfant choisir un fruit ou un légume, le laisser toucher, sentir... Lui expliquer son origine, comment il pousse, d'où il vient... Et cuisiner une recette avec l'aliment choisi !

Faire participer l'enfant à la cuisine

Lui faire laver les légumes, les mettre dans la casserole ou le saladier, le faire mélanger ...

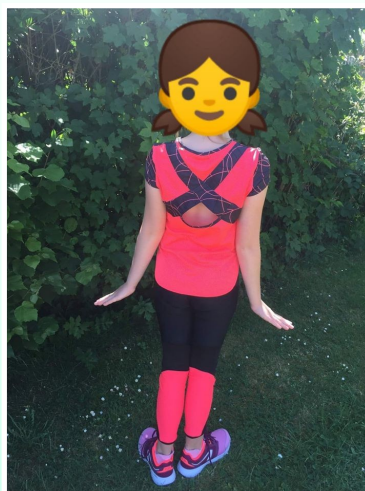


ACTIVITE PHYSIQUE

La gym des animaux



Le chat
Se déplacer à 4 pattes



Le pingouin
Avancer avec les pieds et les mains vers l'extérieur



Le cheval
Avancer en pas chassés



Le héron
Avancer en sautant sur un pied



La grenouille
Sauter très haut avec les mains en l'air



L'araignée
Avancer en levant les fesses



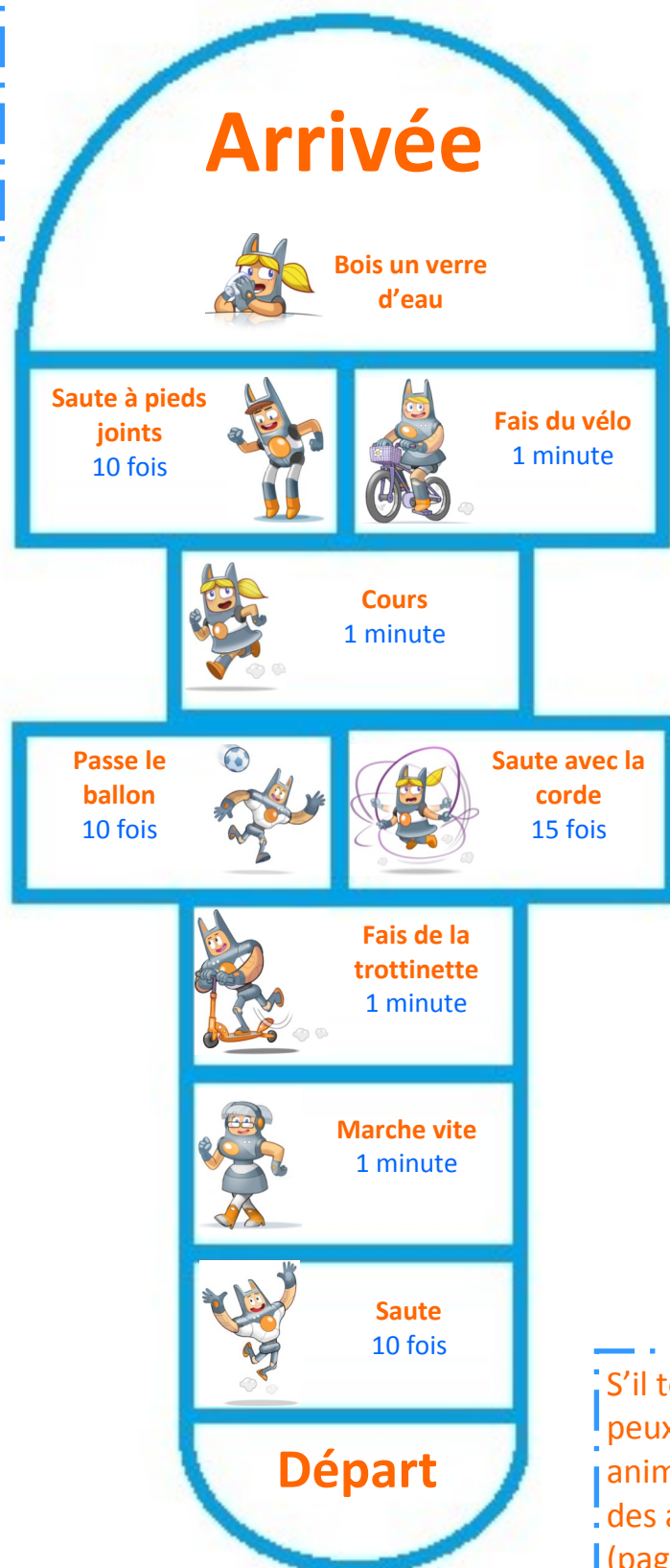
L'oiseau
Marcher lentement en montant et en descendant les bras

N'oublie pas d'inspirer par le nez et de souffler par la bouche pendant les exercices !

ACTIVITE PHYSIQUE

La marelle en famille

N'oublie pas d'inspirer
par le nez
et de souffler par la
bouche pendant les
exercices !



S'il te manque du matériel, tu
peux remplacer l'action par un
animal qui te plaît de la « Gym
des animaux »
(page 16 du livret).

ACTIVITE PHYSIQUE

La cocotte de la forme

	QUIZ	DEFI	
DEFI	QUIZ	DEFI	QUIZ
DEFI	QUIZ	DEFI	QUIZ
QUIZ	QUIZ	DEFI	DEFI
QUIZ	QUIZ	DEFI	DEFI
	DEFI	QUIZ	

Défi Equilibre
Debout bras écartés, essaie de lever une jambe puis essaie de fermer les yeux

Quelle est la seule boisson indispensable ?
L'eau

Défi souplesse
Touche tes pieds avec tes mains en gardant les jambes tendues !

Combien de temps par jour faut il bouger ?
1 Heure

Qu'est il important de faire avant de pratiquer un sport ?
L'échauffement

Défi réflexe
Essaie d'attraper l'objet qu'on te lance avant qu'il ne touche le sol

Défi coordination
Avec ta main gauche fais des ronds sur ton ventre et avec ta main droite tapote sur ta tête

Connais tu le mot qui signifie manger entre les repas ?
Grignoter



Découpe le coin-coin et dépose-le, face vers le bas.



Replie les quatre coins jusqu'au centre.



Tu obtiens un carré.



Retourne le carré.



Replie les coins jusqu'au centre pour faire un carré plus petit.



Comme ceci.



Plie et déplie le coin-coin verticalement, puis horizontalement.



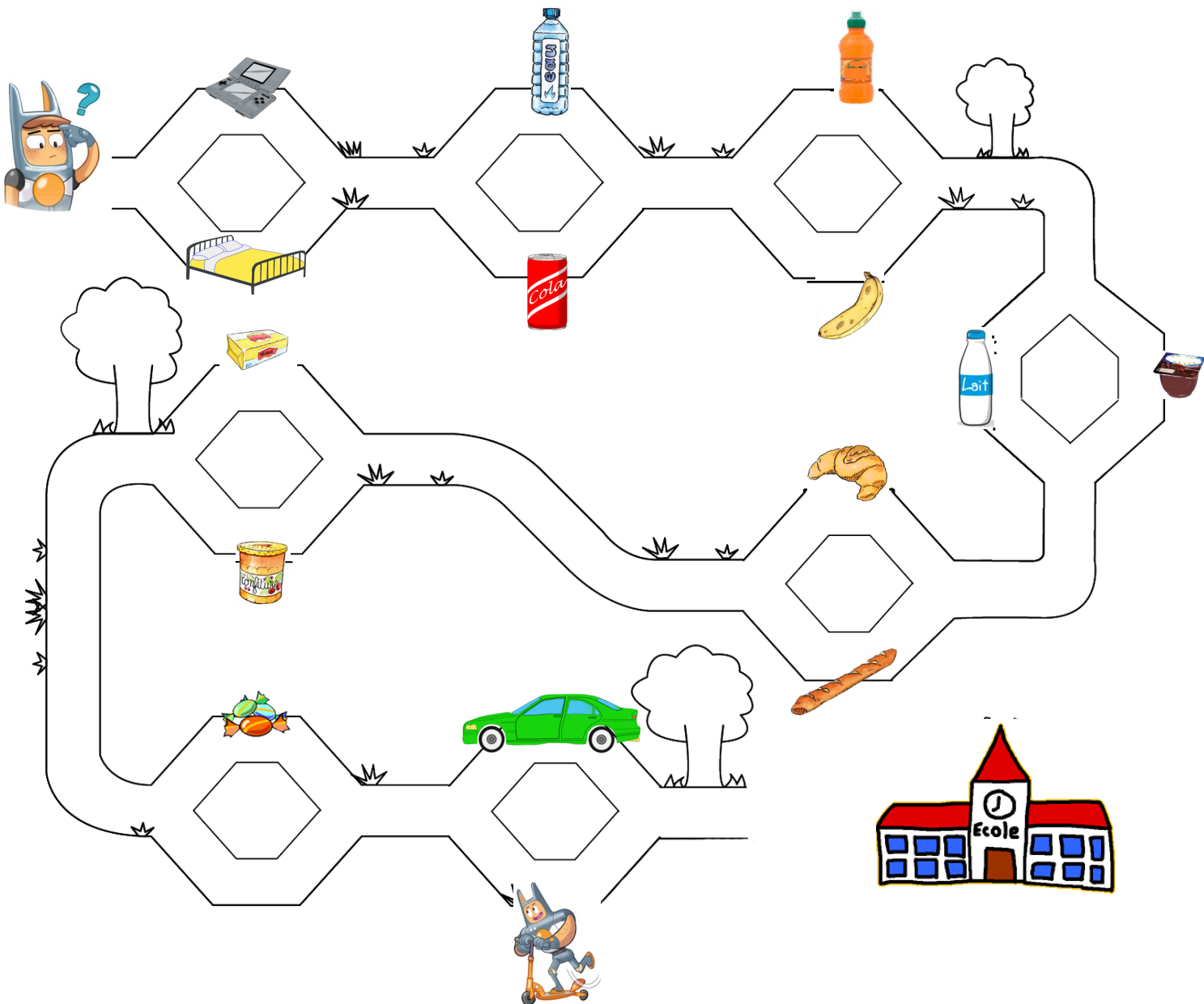
Entre tes doigts.



À toi de jouer!

JOUE AVEC PODY !

Jeu n°1 : Aide Pody à faire les bons choix pour son petit-déjeuner avant d'aller à l'école.

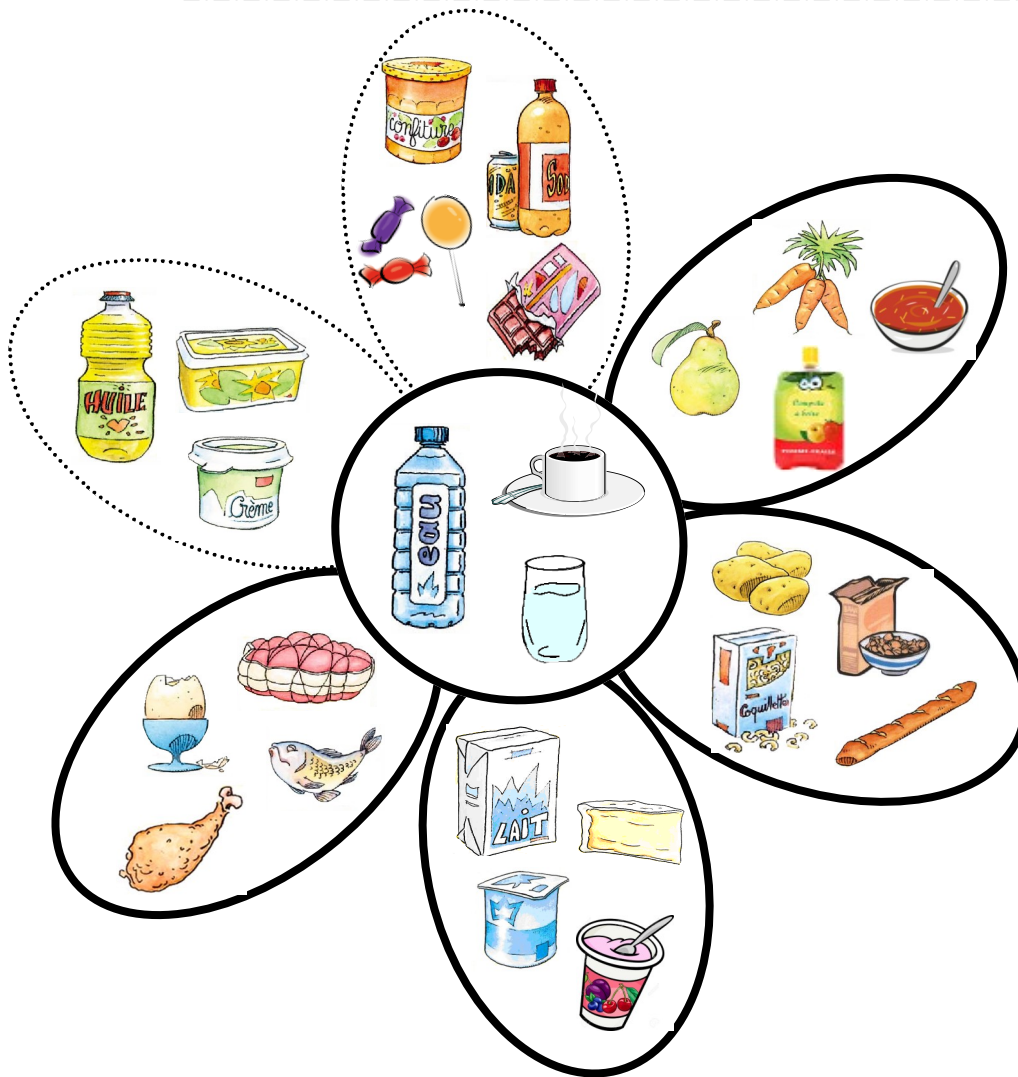


Jeu n°2 : Barre les intrus pour chaque famille d'aliments.



Retrouve la correction des jeux à la page 20.

Jeu n°3 : Colorie la fleur alimentaire avec les bonnes couleurs



Colorie en **vert** le groupe des fruits et légumes.

Colorie en **marron** le groupe des féculents.

Colorie en **bleu** le groupe des produits laitiers.

Colorie en **rouge** le groupe de la viande, du poisson et des œufs.

Colorie en **jaune** le groupe des matières grasses.

Colorie en **rose** le groupe des produits sucrés.

Jeu n°4 : Choisis la bonne proposition pour respecter les gestes barrières.

Si je dois tousser :

1. Je tousse dans mes mains.
2. Je tousse dans mon coude.
3. Je tousse sans mettre les mains.

Je me lave les mains :

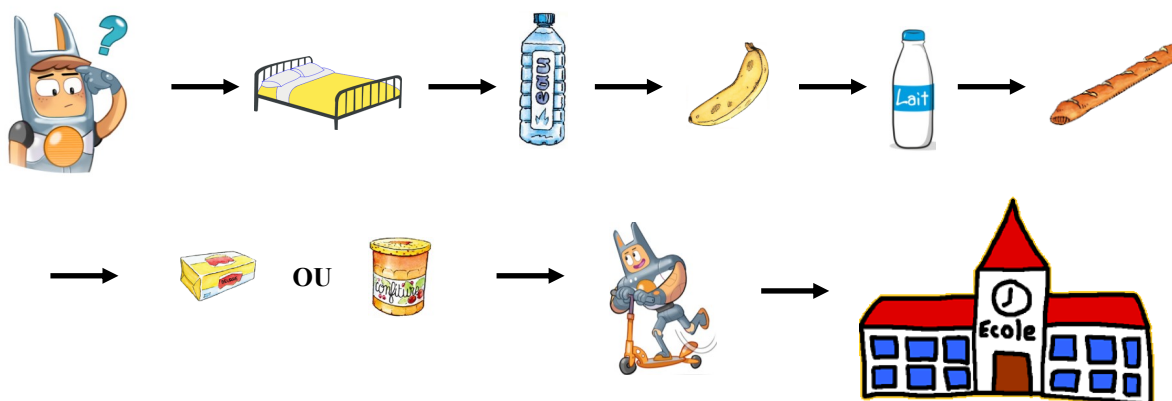
1. Pendant 5 secondes.
2. Le temps d'une comptine.
3. Le temps n'a pas d'importance.

Je revois un copain que je n'ai pas vu depuis longtemps :

1. Je cours et lui fais un câlin.
2. Je lui fais la bise.
3. Je lui dit bonjour de loin.

Correction des jeux

Jeu n° 1



Jeu n°2

Les intrus sont : le beurre - l'eau aromatisée à la fraise - la pomme de terre



Jeu n°3



Jeu n°4

- Si je dois tousser, je tousse dans mon coude
- Je revois un copain que je n'ai pas vu depuis longtemps, je lui dit bonjour de loin
- Je me lave les mains le temps d'une comptine

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