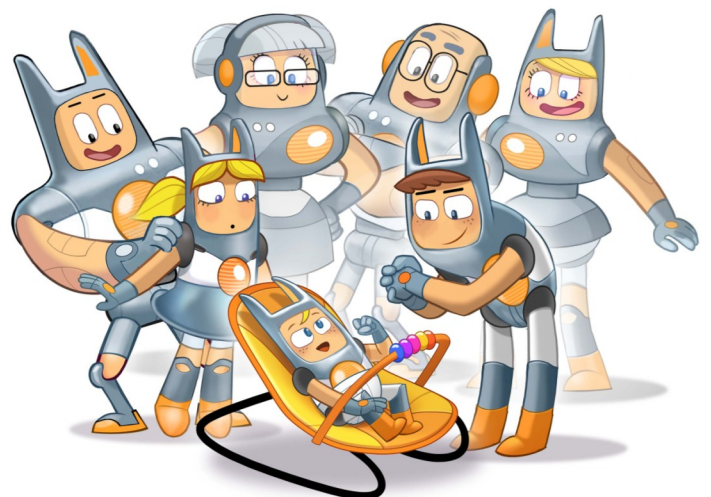


L'aventure se poursuit avec la famille Pody !

Livret n°1



Livret réalisé par les diététiciennes de l'Association CHAAFIP
(Conseils sur les Habitudes Alimentaires Formation, Information, Prévention)

SOMMAIRE

GESTES BARRIERES

PROTEGEONS-NOUS.....	3
----------------------	---

RECETTES

TARTE AUX LEGUMES.....	4
CAKE AUX POIREAUX ET AU FROMAGE FONDU.....	5
PAIN HAMBURGER MAISON.....	6
TOASTS D'AUBERGINES A LA BOLOGNAISE.....	7
CRUMBLE BANANE RHUBARBE.....	8
COOKIES CHOCOLAT COURGETTE.....	9
MINI CHAUSSONS AUX POMMES.....	10
CITRONNADE.....	11
LAIT A LA FRAISE.....	12

INFORMATIONS

MENUS.....	13
PIQUE NIQUE EQUILIBRE.....	14

ACTIVITE PHYSIQUE

LA GYM DES ANIMAUX.....	15
LE DE DE LA FORME	17
LE JEU DE L'OIE DU REVEIL MUSCULAIRE EN FAMILLE.....	18

JOUE AVEC PODY

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

PROTEGEONS - NOUS !

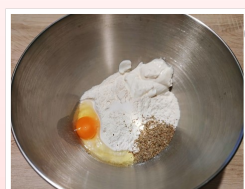


Tarte aux légumes d'été

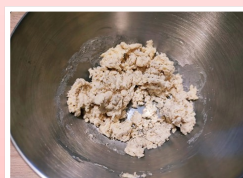
Ingrédients pour 4-6 personnes :

Pâte : 220g de farine
100g de fromage blanc
1 œuf
1 pincée de sel
Herbes de Provence

Garniture : Coulis de tomates
2 tomates
1 aubergine
1 courgette



1



2



4



3



5



6



8

10

9

1. Dans un saladier, mettre le fromage blanc, la farine, l'œuf, le sel et les Herbes de Provence.

2. Mélanger tous les ingrédients ensemble à la main ou au robot.

3. Former une boule avec la pâte obtenue et la filmer. Mettre 40 minutes au réfrigérateur.

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

5. Laver les légumes. Eplucher la courgette, couper les extrémités de l'aubergine et le milieu de la tomate. Couper les légumes.

6. et 7. Faire bouillir de l'eau et y plonger les morceaux de courgette et d'aubergine pendant 5 minutes.

8. Garnir la pâte avec le coulis de tomates et déposer les légumes par-dessus.

9. Couper la mozzarella en dés.

10. Déposer la mozzarella sur les légumes et utiliser les restes de pâte afin de former des yeux, un nez, une bouche. Cuire 30 à 40 minutes à 180°C (th 6).

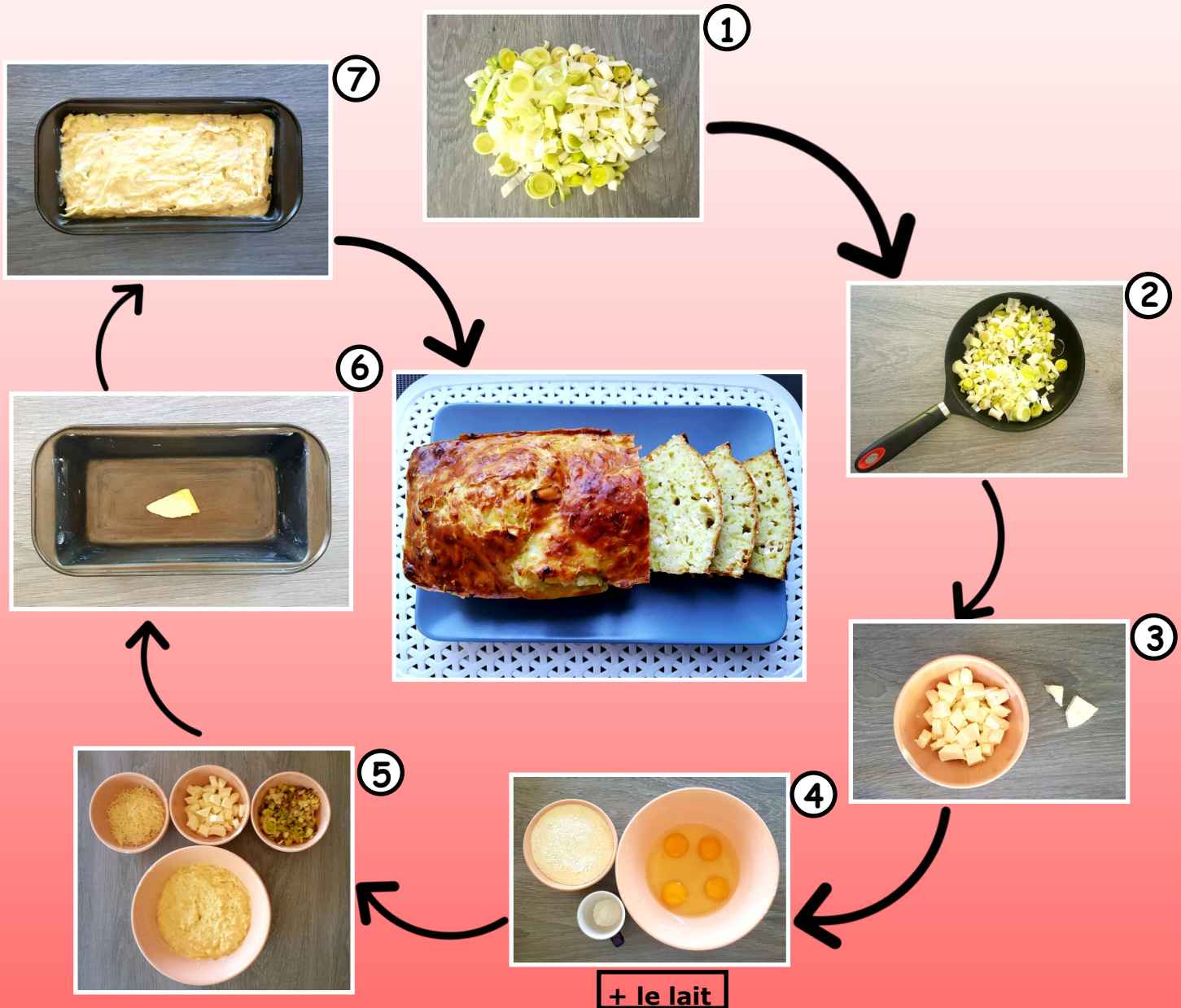
Cake aux poireaux et fromage fondu



Ingrédients pour 1 cake :

300g de farine
1 filet d'huile d'olive
10cl de lait
2 blancs de poireaux

4 œufs
8 fromages fondus
1 sachet de levure chimique
50g de gruyère râpé



1. Laver et couper les blancs de poireaux en rondelles.
2. Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes.
3. Couper le fromage en morceaux.
4. Mélanger les œufs avec le lait et ajouter ensuite la farine et la levure.
5. Incorporer les morceaux de fromage, le gruyère râpé et les poireaux. Saler et poivrer selon le goût.
- 6 et 7. Verser la pâte dans un moule beurré et enfourner 45 minutes à 180°C (Thermostat 6).

Pain Hamburger Maison



Ingrédients pour 8 pains :

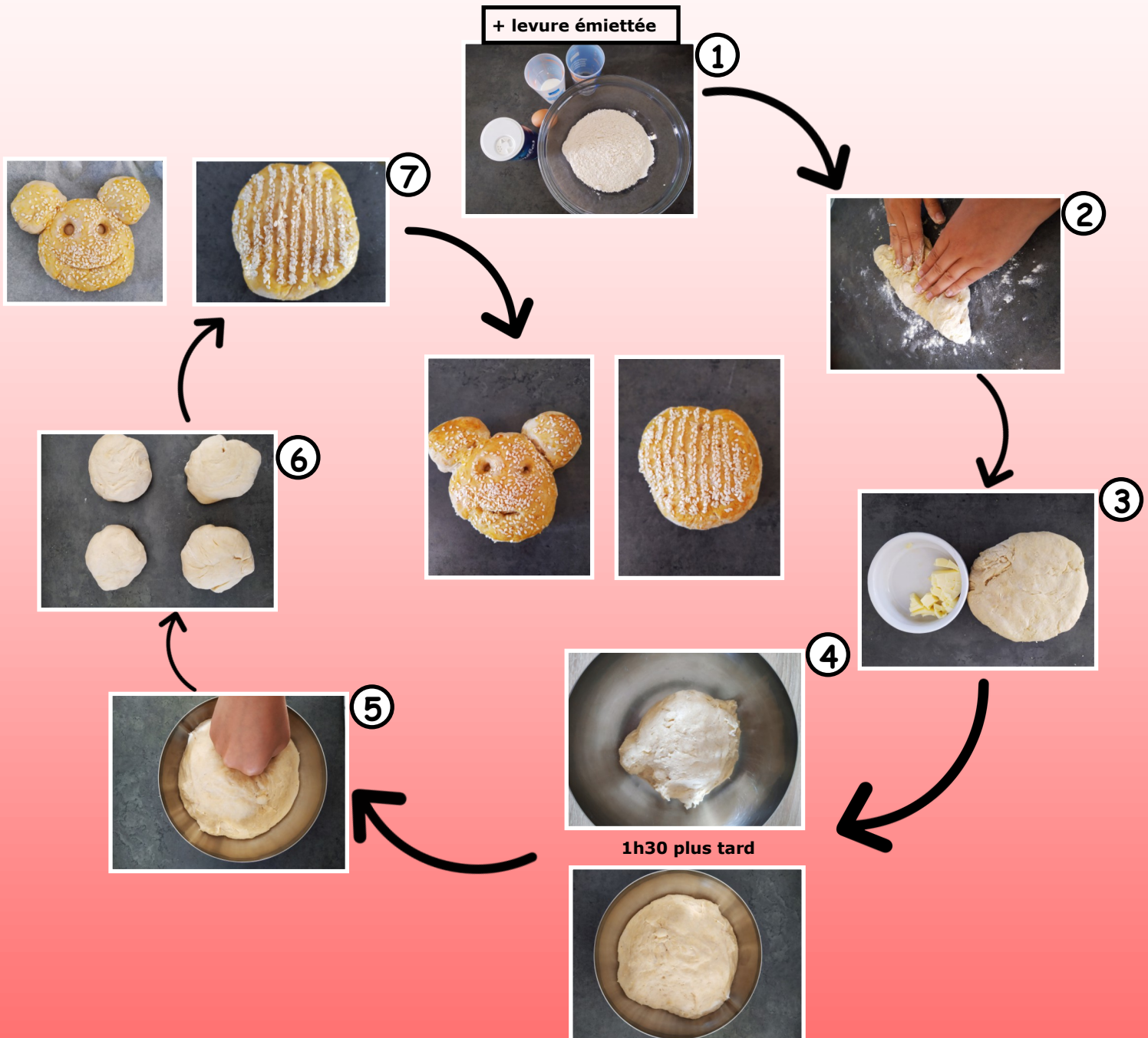
500g de farine
12cl d'eau tiède

1 œuf entier
50g de beurre doux mou
Graines de sésame (facultatif)

3g de sel

12cl de lait tiède

20g de levure fraîche ou 10g déshydratée
1 jaune d'œuf + un peu de lait pour dorer



1. Dans un saladier, verser la farine, le sel, ajouter l'eau tiède, le lait tiède, l'œuf et la levure émiettée.
2. Pétrir la pâte 5 à 10 minutes à la main ou 2 à 3 minutes au robot.
3. Ajouter le beurre en morceaux et travailler la pâte jusqu'à ce que le beurre soit incorporé.
4. Laisser la pâte reposer 1h30 à température ambiante, la pâte va doubler de volume.
- 5 et 6. Dégazer la pâte (taper la avec votre poing) et l'aplatir au rouleau pour former des boules d'environ 2 centimètres d'épaisseur.
7. Vous pouvez vous amuser à créer des formes particulières pour les enfants ! Laisser reposer 20 à 30 minutes. Préchauffer votre four à 220°C, mélanger le jaune d'œuf avec un peu de lait, puis badigeonner les pains et ajouter les graines de sésame. Faire cuire pendant 20 à 30 minutes (Thermostat 8).

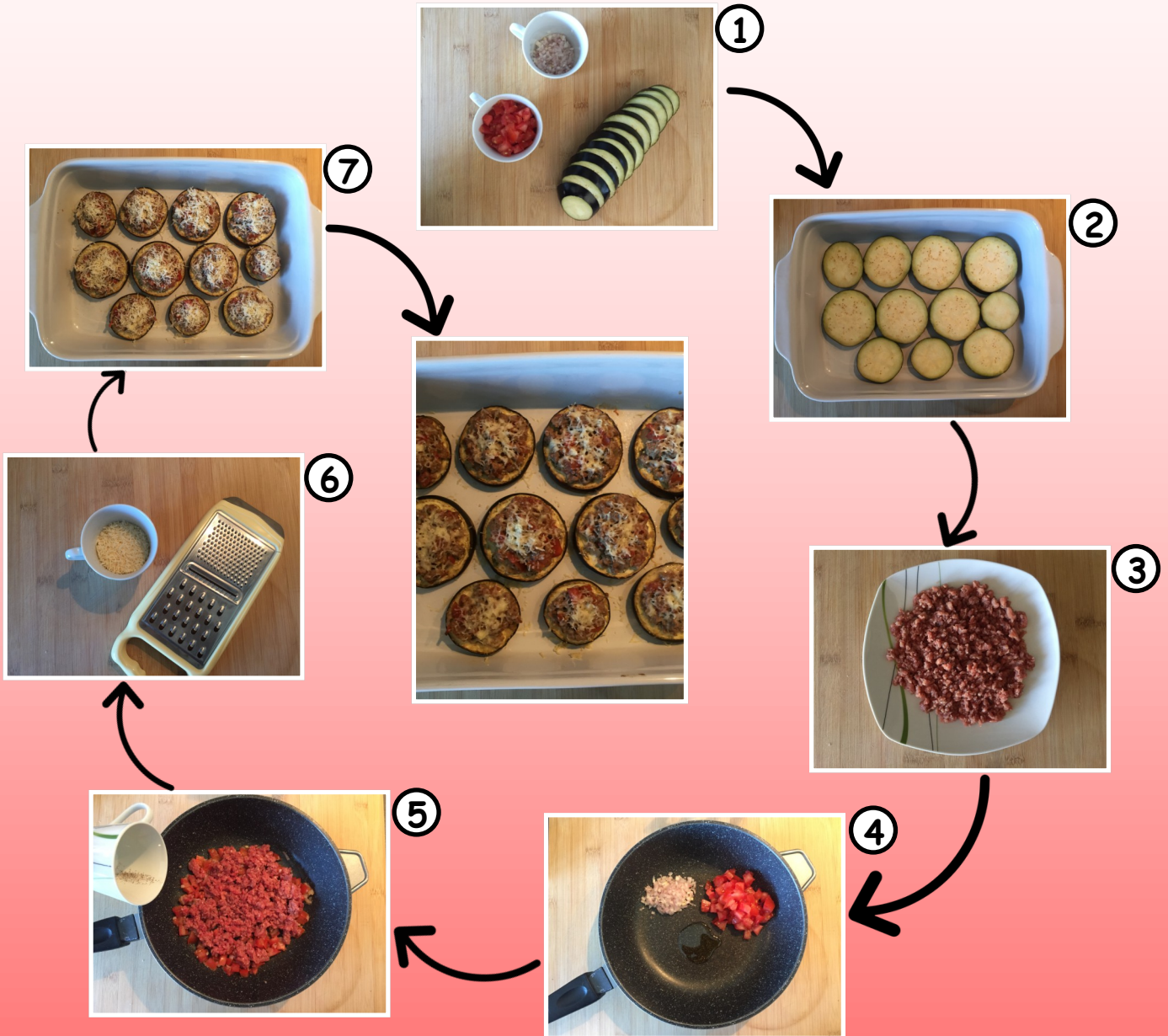
Toasts d'aubergine à la bolognaise



Ingrédients pour 2 personnes :

1 aubergine
1 échalote
1 tomate

1 cuillère à café d'huile d'olive
1 steak haché
30g d'emmental ou parmesan



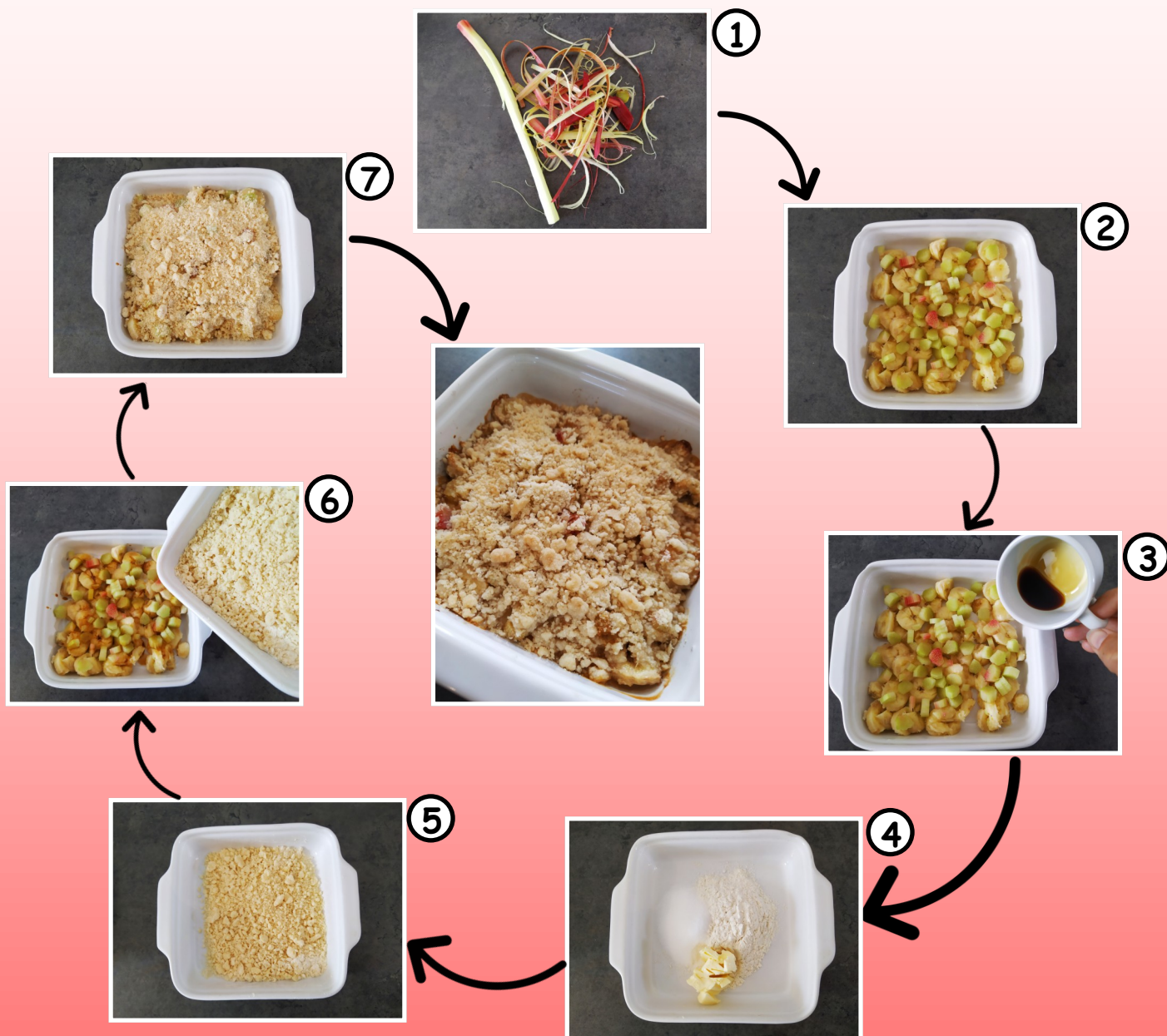
1. Laver et couper l'aubergine en tranches d'environ 1 centimètre d'épaisseur. Eplucher et hacher l'échalote puis laver et couper les tomates en dés.
2. Cuire les aubergines 20 minutes au four à 180°C (Thermostat 6).
3. Emietter le steak haché.
4. Faire revenir l'échalote et la tomate dans la cuillère d'huile d'olive pendant 5 minutes.
5. Ajouter le steak haché, saler, poivrer et laisser mijoter 5 minutes.
6. Râper le fromage.
7. Ajouter le mélange sur les aubergines puis le fromage et enfourner 15 minutes.

Crumble banane rhubarbe



Ingrédients pour 2 personnes :

1 tige de rhubarbe
2 bananes (+/- mûres)
20g de beurre mou
40g de farine
20g de sucre
1 cuillère à café d'arôme de vanille (facultatif)



1. Laver la rhubarbe puis l'éplucher (enlever les fils à l'aide d'un couteau ou d'un économiseur) et la couper en petits morceaux.

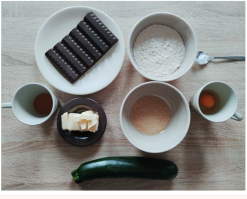
2. Couper la banane en morceaux puis la mettre dans un plat avec la rhubarbe.

3. Ajouter l'arôme de vanille (facultatif).

4. et 5. Pour la pâte à crumble, mélanger la farine, le sucre et le beurre mou avec vos mains jusqu'à obtenir une pâte qui ressemble à du sable.

6. et 7. Verser cette préparation au dessus des fruits et enfourner à 180°C pendant 25 minutes (Thermostat 6).

Cookies chocolat courgette



Ingrédients pour 20 cookies :

100g de chocolat noir
125g de courgettes râpées
125g de farine

50g de beurre mou
40g de sucre (roux)



1. Couper le chocolat en morceaux afin d'obtenir des pépites.
2. Dans un saladier, mettre la farine, le chocolat et la levure.
3. et 4. Laver, éplucher la courgette et la râper.
5. Mixer ensemble : la courgette, le sucre roux, le beurre et l'œuf.
6. et 7. Verser cette préparation dans le saladier qui contient la farine, le chocolat et la levure puis mélanger à la main.
8. Avec une cuillère à café, former des boules de la taille d'une noix sur une plaque de cuisson. Enfourner 10 à 12 minutes à 180°C (Thermostat 6).

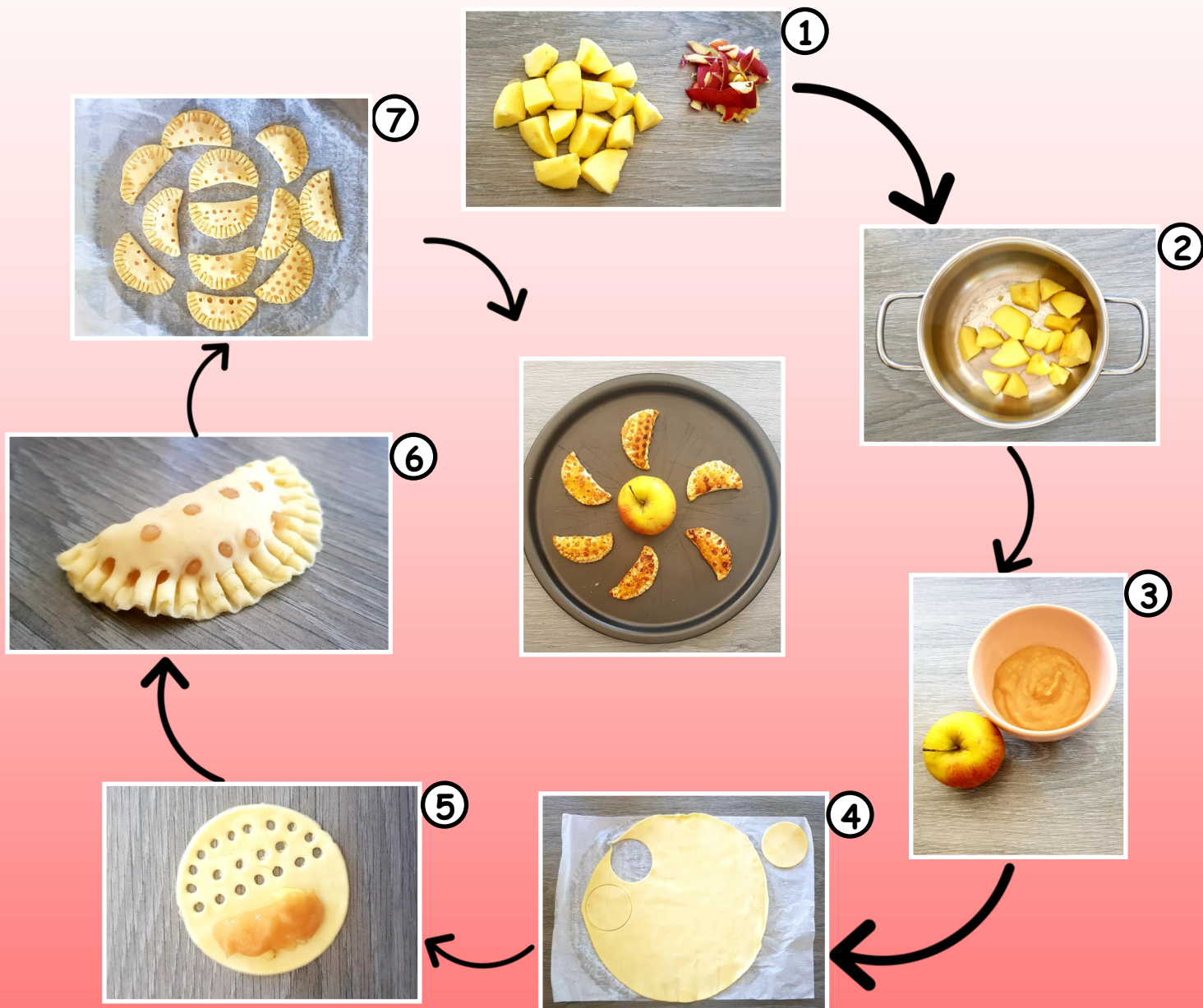
Mini chaussons aux pommes



Ingrédients pour 14 mini chaussons aux pommes :

1 pâte feuilletée
4 pommes
1 jaune d'œuf

1 cuillère à café d'arôme de vanille (facultatif)
1 pincée de cannelle (facultatif)



1. Laver, éplucher et couper les pommes.
2. Mettre les pommes dans une casserole (ajouter l'arôme de vanille ou la cannelle si besoin).
3. Cuire à feu doux pendant 20 minutes dans un fond d'eau en remuant régulièrement.
4. A l'aide d'un verre, former des ronds dans la pâte feuilletée.
5. A l'aide d'une paille, faire des petits trous sur la moitié du cercle et déposer quelques morceaux de pommes et de la compote sur l'autre moitié.
6. Fermer le chausson et écraser à l'aide d'une fourchette les extrémités.
7. Etaler le jaune d'œuf sur les mini chaussons. Cuire les chaussons au four pendant 15 minutes à 180°C (Thermostat 6).

Citronnade



Ingrédients pour 1L de boisson :

1L d'eau plate ou gazeuse
2 citrons (bio de préférence)

15 feuilles de menthe
30g de sucre en poudre



①



②



③



④

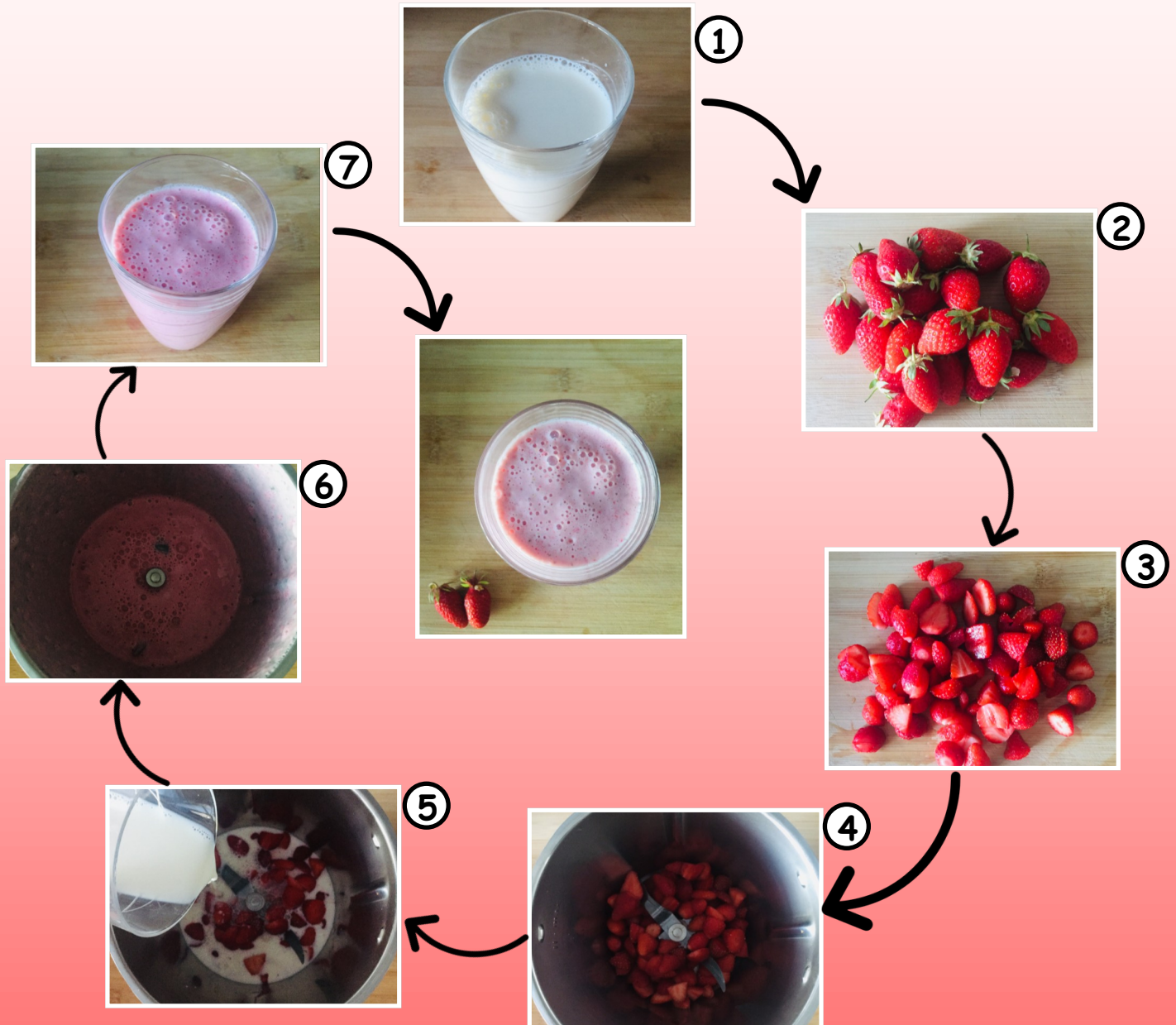
1. Laver le citron et récupérer le zeste avec un économe ou un couteau.
2. Eplucher le citron et le couper. N'oubliez pas d'enlever les pépins.
3. Dans un mixeur, mettre l'eau, les citrons, le sucre, les feuilles de menthe et les zestes. Mixer.
4. Verser la boisson dans une carafe (si vous n'aimez pas la pulpe, vous pouvez la verser dans une petite passoire).
À déguster frais ! (La boisson peut être utilisée comme un « sirop » si elle est trop citronnée à votre goût!)

Lait à la fraise



Ingrédients pour 2 personnes :

2 verres de lait
250g de fraises
1 cuillère à soupe de sucre (facultatif)



1. Verser 2 verres de lait.
2. Laver et équeuter les fraises.
3. Couper les fraises.
4. Dans un mixeur, ajouter les fraises en morceaux.
5. Ajouter les 2 verres de lait et le sucre (facultatif).
6. Mixer.
7. Servir bien frais.

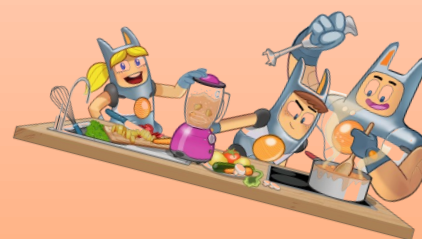
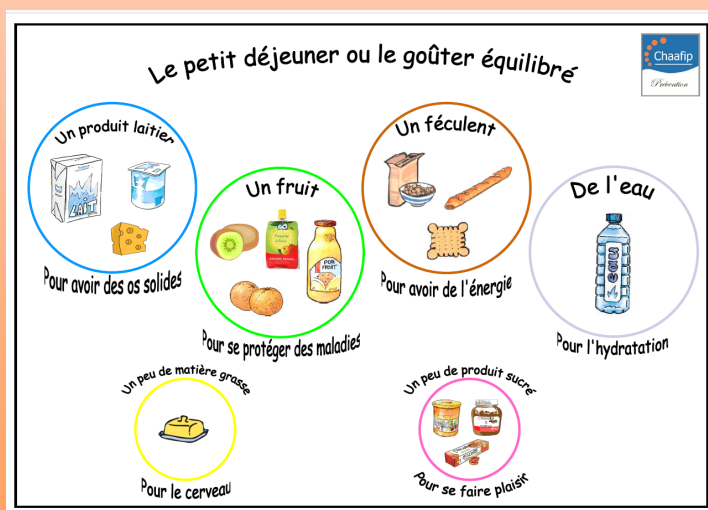


MENUS

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuners						
Blanc de dinde ou jambon Semoule Ratatouille	Œufs au plat Pomme de terre Epinards	Cake aux poireaux Salade	Crudités (Tomates, betteraves, concombres) maïs, dés de fromage	Toasts aubergines bolognaise	Omelette Gnocchis Salade	Barbecue Viande ou poisson, salade de riz, crudités
Yaourt aux fruits	Salade de fruits	Compote	Petits suisses	Crème dessert	Crumble rhubarbe banane	Cookie chocolat courgette
Diners						
Filet de poisson Riz Carottes	Tarte aux légumes	Filet de poulet Pâtes Tomates	Hamburger maison Frites	Côte de veau Boulgour Courgettes	Saucisse Lentilles Carottes	Soupe Pain Fromage
Fraises	Fromage blanc	Yaourt nature	Melon	Pomme	Fromage	Cerises

COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?



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

La cantine est fermée ? Comment réaliser mon repas équilibré ?



Qu'est-ce qu'un pique-nique équilibré ?

Du pain (pour un sandwich),
des pâtes ou du riz (pour une salade),
pour apporter de l'énergie
toute l'après-midi



De l'eau,
pour bien s'hydrater
et se désaltérer
vraiment



De la viande, du poisson
ou des œufs,
sources de protéines
pour construire
et entretenir les muscles

Des crudités et des fruits,
pour les fibres
et les vitamines

Un produit laitier,
source de calcium
pour des os
solides

Quelques exemples de pique-niques équilibrés...

Exemple n° 1

1 sandwich

- Tomate en rondelles
- Jambon ou Blanc de dinde
- Mozzarella
- Un filet d'huile d'olive
- 1 poignée de carottes à croquer
- 1 compote
- Eau

Trucs & Astuces pour un pique-nique équilibré

Exemple de pique-nique
donné généralement
aux enfants



Exemple de pique-nique
équilibré



+ de goût, + de variété, + de vitamines,
+ de fraîcheur et toujours autant de plaisir !

Exemple n° 2

- 1 part de cake aux légumes
- 1 œuf dur
- 1 portion de radis à croquer
- 1 fruit de saison
- 1 yaourt à boire
- Eau aromatisée maison

Exemple n° 3

- 1 salade de riz, thon,
tomates, assaisonnement
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 portion de fromage
- 1 fruit de saison
- Eau

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

La gym des animaux



La girafe

Marcher sur la pointe des
pieds en étirant les bras



L'ours

Avancer en touchant le sol
avec les mains et les pieds



Le kangourou

Sauter à pieds joints



Le lapin

Sauter vers l'avant



Le flamant rose

Marcher en faisant de
grand pas



Le papillon

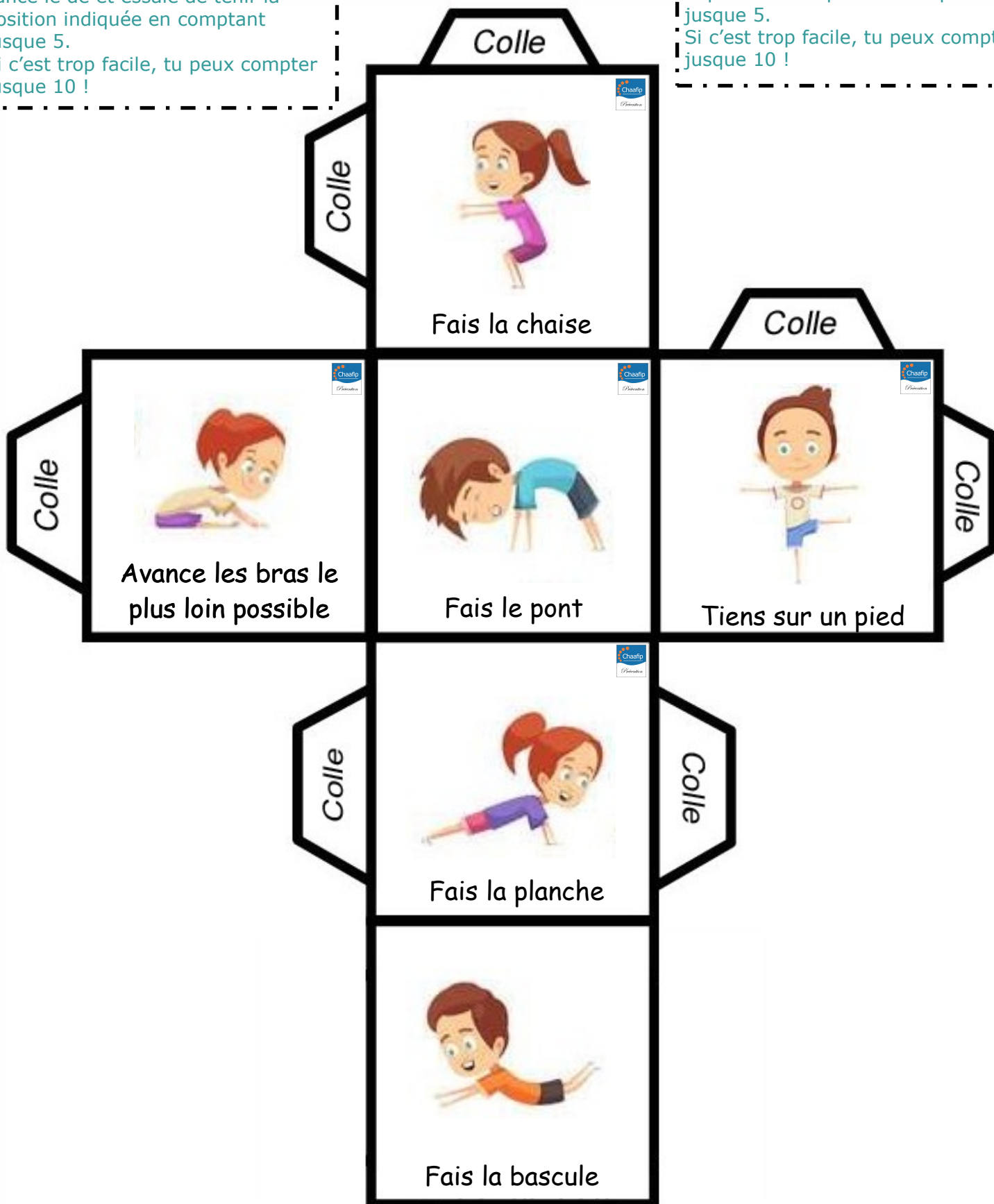
Assis pied contre pied

Retrouvez d'autres animaux dans le livret n°2

Le dé de la forme

Si tu peux imprimer, découpe les contours, plie et colle pour former un cube.
 Lance le dé et essaie de tenir la position indiquée en comptant jusqu'à 5.
 Si c'est trop facile, tu peux compter jusqu'à 10 !


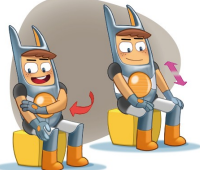






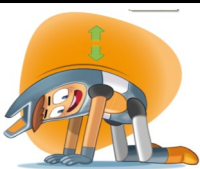






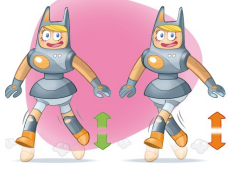


Si tu ne peux pas imprimer, Choisis un dessin et essaie de tenir la position indiquée en comptant jusqu'à 5.
 Si c'est trop facile, tu peux compter jusqu'à 10 !



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>DEPART</p>	<p>RECULE DE 2 CASES</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>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'accroupir en posant les 2 mains au sol 5 fois</p>
 <p>Inspirer fort en faisant le dos rond puis lâcher l'air très fort 5 fois</p>	 <p>S'asseoir sur les talons puis avancer les mains le plus loin possible devant soi 2 fois longtemps</p>		<p>RECULE D'1 CASE</p>
<p>REJOUÉ</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>Passer une jambe au dessus de l'autre et regarder par-dessus son épaule 2 fois chaque jambe</p>	<p>ARRIVEE !</p>		 <p>Bouger son bassin d'avant en arrière « comme un cow-boy » 5 fois</p>
 <p>Se serrer la tête entre ses mains et la promener doucement devant, derrière et sur les côtés</p>	 <p>Sautiller sur place en mettant un pied devant et l'autre derrière 5 fois</p>	<p>RETOURNE A LA CASE DEPART</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>			

JOUE AVEC PODY !

Jeu n°1 : Découvre le message codé en remplaçant les symboles par les lettres.

➤	G
➡	V
—	I
+	N
∩	T
♥	M
△	U
□	P
○	O
☾	A
◎	J
➤	D
◇	E
☀	S
☆	R

□	○	△	☆

♥	☾

☀	☾	+	∩	◇

◎

◇	➡	—	∩	◇

➤	◇

➤	☆	—	➤	+	○	∩	◇	☆

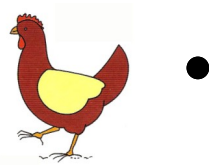
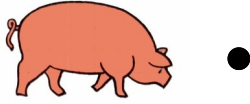
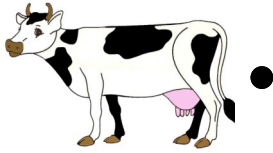


Jeu n°2 : Relie chaque aliment à son ombre.

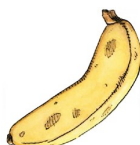
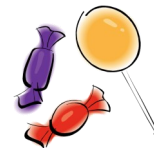


Retrouve la correction des jeux à la page 20.

Jeu n°3 : Relie l'aliment à son origine.



Jeu n°4 : Entoure ce que l'on peut manger tous les jours et barre les aliments à consommer de temps en temps.

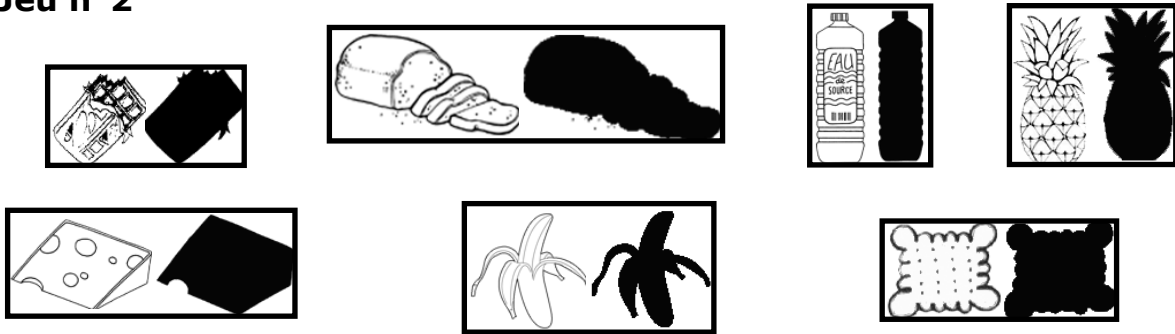


Correction des jeux

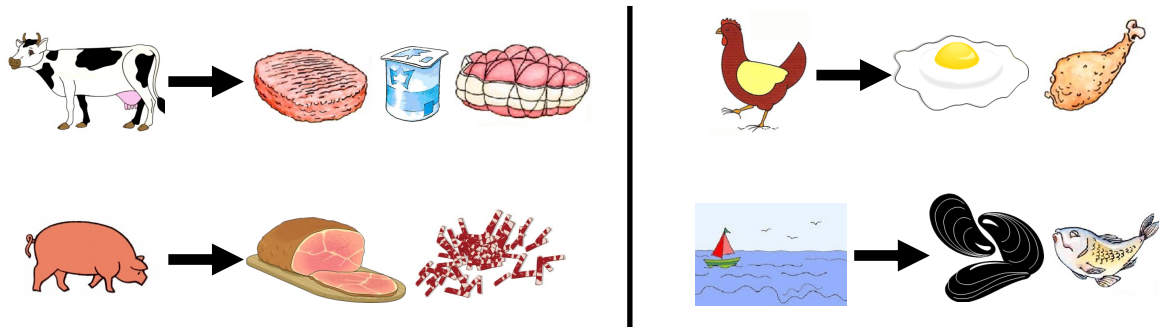
Jeu n° 1

La phrase codée est « Pour ma santé j'évite de grignoter »

Jeu n°2



Jeu n°3



Jeu n°4

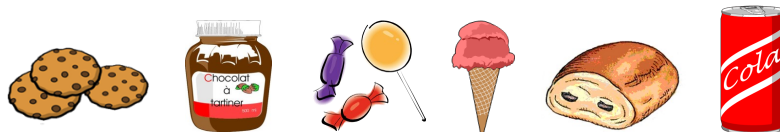
Aliments à consommer tous les jours :

Pain, yaourt nature, compote sans sucres ajoutés, lait, banane (fruits) céréales nature, eau



Aliments à ne pas consommer tous les jours :

Cookies (biscuits), pâte à tartiner, bonbons, glace, pain au chocolat, cola (soda)



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