

Alimentation

&

Confinement

Version kids



À la suite des mesures de confinement liées au covid-19, il est nécessaire d'adopter des comportements favorables au maintien de notre santé. Cela s'avère d'autant plus vrai pour nos enfants.

Le confinement peut être l'occasion de retrouver une alimentation plus saine et équilibrée pour toute la famille. Cuisiner permet également un moment de partage avec les enfants

Conception et outils : David Nouet (diététicien -formateur) papa de Selma (CM2B)
Conception et recette : Carole At (diététicienne), maman de Jules (CE1B)

Quelques conseils

- Garder un bon rythme alimentaire à base de 3 repas par jour.
- Diversifiez, c'est gagné ! notamment les féculents
- Plus de fruits et légumes pour booster l'immunité et éviter la constipation liée au manque d'activité physique
- Du poisson et des huiles végétales pour leurs oméga 3
- Des protéines grâce aux viande et produits laitiers pour éviter la perte musculaire
- Mangez ok mais pas tous les jours devant la télé
- Un goûter ok mais éviter de grignoter

Manger équilibré c'est quoi ?

Selon l'appétit
Plutôt complets

3 par jour c'est
suffisant

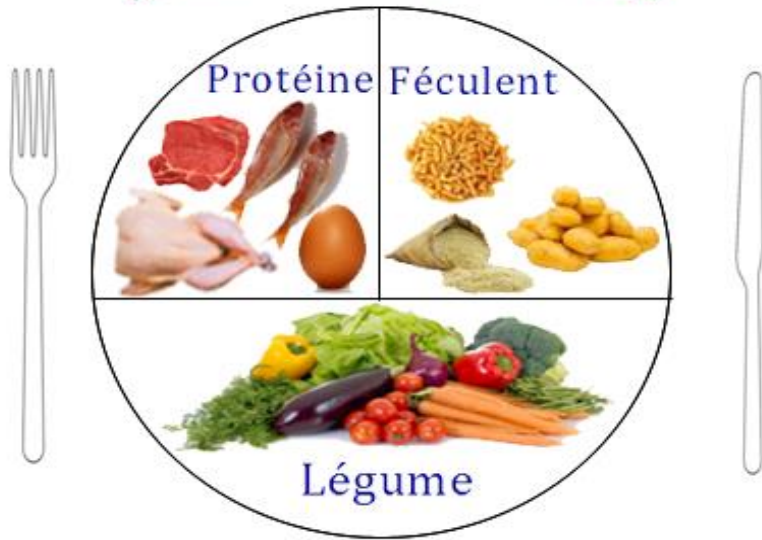


Laitages : 3 par jour
Plus de volailles
Poisson 2 / semaine
Moins de charcuteries

Le moins possible

En pratique dans mon assiette

Assiette Equilibrée



Le sais-tu ?

Combien de morceaux de sucre dans...



7

L'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile dans ...

RÉDUIRE



La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)



Les produits sucrés et les boissons sucrées



La charcuterie



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Les produits salés



Le temps passé assis

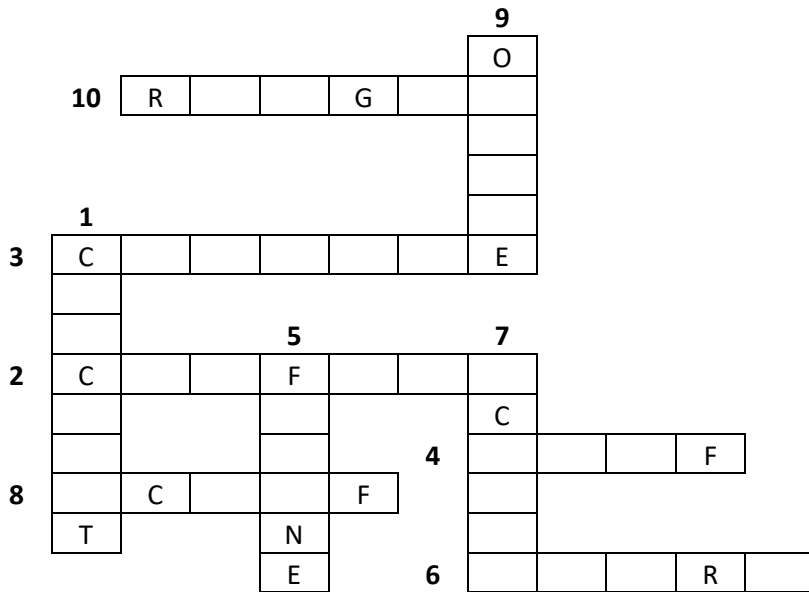
Le grignotage



Le coin des petits cuistots

Afin d'avoir le dernier mot avec tes parents, trouve les différents constituants pour cette recette

1. Je suis noir ou au lait
2. Le fait d'être enfermé
3. Fruit  cras 
4. Caché dans le jardin à Pacques
5. Souvent de blé
6. En excès, il fait grossir et abime les dents
7. Elles sont fermées en ce moment
8. Tu ne l'es pas trop en ce moment
9. Plus un zeste d'.....
10. Profiter de le faire dans ta chambre !



Si tu as tout trouvé, alors tu peux dire...

C'est moi le Chef !



Suis la recette en inscrivant les ingrédients manquants :

Pour 1 gâteau :

- 250 g de (n 1)
- 4(n 4)
- 2 pots desans sucre ajouté (n 3)
- 70 g de(n 5)
- 50 g de(n 6)
- Le jus d'une.....(n 9)

Les  tapes

1. Faire fondre n  1 au bain marie
2. Mélanger le n 6 et n 4 (bien blanchir)
3. Ajouter n  1 et n 3, bien mélanger
4. Ajouter n 5 et bien mélanger
5. Cuire pendant 25 minutes dans le four préchauffé à 180  C.

Bon appétit et restez chez vous