

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## Les 7 règles d'or du confinement

### 1/ Un inventaire de tes placards, réfrigérateur et congélateur, tu entreprendras !

L'occasion de faire le tri et de planifier ses prochains repas en conséquence.

### 2/ Fixer des menus à l'avance ou des idées de repas tu privilégieras afin de mieux répondre à la question fatidique « qu'est ce qu'on mange ? »

Pour vous donner des idées, vous pouvez vous inspirer des menus de la cantine, disponibles sur le site de la ville. L'application « La fabrique à menus » accessible à l'adresse [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) peut également vous être très utile.

Si vous n'aimez pas cuisiner, partez sur des plats simples ou des associations qui fonctionnent bien : lasagnes / salade verte (ça marche aussi avec le hachis parmentier), tortilla de pommes de terre ou encore le traditionnel rôti / purée / haricots verts.

En fonction de vos goûts, voici une trame pour composer vos propres menus :

#### Déjeuner et dîner :

- Une source de protéine animale (viande, poisson, œuf, volaille, charcuterie maigre type jambon blanc)
- Une part de légume crue ou cuite (légume frais surgelé ou bien en conserve)
- Une part de féculent (céréales, légumineuses ou pain)
- Un produit laitier (fromage ou laitage)
- \* Un fruit cru ou cuit

Exemple de quantité à donner en plat principal à votre enfant par jour

	Maternelle (3-5 ans)	Primaire (6-11 ans)	Collège (12 ans et plus)
Oeufs durs	 1 œuf	 2 œufs	 2 à 3 œufs
Steak haché	 1/2 steak haché	 3/4 steak haché	 1 steak haché
Poisson pané (pour 20g/unité)*	 2 bâtonnets de poisson pané	 3 bâtonnets de poisson pané	 5 bâtonnets de poisson pané

\*Si la quantité de poisson est supérieure à 70% par bâtonnet

Source : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

### 3/ Une liste de courses, tu feras !

Une fois l'inventaire fait et les menus établis, vous pouvez écrire tout ce dont vous avez besoin pour cuisiner pour une ou deux semaines. Cela évite les dépenses imprévues et les multiples tentations.

## 4/ A l'appel du placard, tu ne succomberas pas !

L'ennui, l'angoisse ou l'anxiété sont souvent source des sources de stress dont l'exutoire est souvent la nourriture. Garder un rythme permet de limiter les excès :  
3 repas équilibrés et une collation dans l'après-midi.

Trame du petit-déjeuner :



Pour le goûter, vous pouvez prendre deux éléments parmi la trame ci-dessus, par exemple, une banane avec trois biscuits secs et un verre d'eau ou bien du fromage blanc avec des fraises et un verre d'eau.

## 5/ De l'activité physique, tu feras !

Pour les familles qui ont un jardin, les activités sont nombreuses :  
ballon, course, chasse au trésor, jardinage ....

Pour les familles n'ayant pas de jardin, il existe d'autres façons de bouger. De plus en plus d'activités sont disponibles sur le net : yoga pour les enfants, gym, abécédaire du sport ...  
L'essentiel est de bouger selon vos envies, seul ou en famille.

## 6 / Des écrans, tu te déconnecteras !

L'envie est tentante de passer du temps devant la télévision ou bien à jouer à la console mais pourquoi pas essayer d'autres occupations comme la pâtisserie, la cuisine en famille, la lecture, les mots fléchés... Une occasion de tester certaines activités physiques comme le yoga par exemple, ou se (re)mettre aux jeux de société voire aux activités manuelles.  
A vous de découvrir votre nouvelle lubie.

## 7/ De l'eau, tu boiras !

L'eau est la seule boisson indispensable pour le corps humain. Elle peut être bue sous forme de café et de thé (sans excès) ou encore de tisane et d'infusion (sans sucre, idéalement).

Quant aux boissons gazeuses sucrées, elles sont à consommer avec beaucoup de modération.  
Pour rappel, les jus de fruits, le Caprisun® et toutes les boissons de ce type sont considérées comme des boissons sucrées.

A ce titre, un verre de jus de fruit par jour est conseillé.

Libre à vous d'agrémenter votre verre d'eau d'une feuille de menthe ou bien d'un zeste de citron.

**Respectez le confinement et prenez bien soin de vous**

Rejoignez-nous sur le blog : <https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Avril 2020 — Edition spéciale



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)