

# « Goûte, mange, bouge »

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

Ça y est, c'est la reprise !! Le cartable est prêt, les vêtements ont été choisis par votre enfant avec le plus grand soin pour ce grand jour, l'alarme du réveil est déjà réglée. Tout est prêt !! Mais vous ne savez pas quoi glisser dans son cartable pour l'heure du goûter à 16h00.

Pas de panique. Voici quelques idées.

## Pour Info :

Le goûter se compose de 3 éléments :

- Un produit laitier : brique de lait, yaourt à boire, morceau de fromage...
- Un fruit : jus de fruit, fruit de saison ou compote
- Un produit céréalier : morceau de pain, biscuits secs...

N'oubliez pas de lui glisser une petite bouteille ou une gourde d'eau dans le sac.



## Le savez-vous ?

Le goûter de l'après-midi est un moment important dans la journée de l'enfant. C'est un vrai petit repas qui lui permettra de se détendre après une journée bien remplie. Prendre un goûter équilibré permet d'éviter le grignotage avant le dîner.



## À l'extérieur



Une brique de lait, une barre de céréales et/ou une compote à boire

## À la maison



Un sachet de biscuits secs et un yaourt aux fruits

OU



Un yaourt à boire et un sachet individuel de biscuits type barquettes aux fruits

OU



Une tranche de pain avec un morceau de fromage et/ou un fruit de saison

OU



Une brique de jus de fruits (100% pur jus) et un petit sachet de biscuits secs

OU



Une tranche de pain avec 2 carrés de chocolat et/ou un jus de fruits (trais ou 100% pur jus)





## « Un Fruit pour la Récré »



Précurseur de l'opération « Un Fruit pour la Récré » depuis 2007, la Ville de Saint Martin Crau distribue à tous les enfants de la Commune un fruit au moment de la récréation de 10h00 tout au long de l'année.

Cette action a pour objectif de faire manger à tous les enfants des fruits et de bannir tout type de grignotage au cours de la matinée, ce qui augmente les apports caloriques et favorise ainsi le risque de surpoids.

**Votre enfant a faim dans la matinée, mais, a-t-il pris son petit-déjeuner ?**

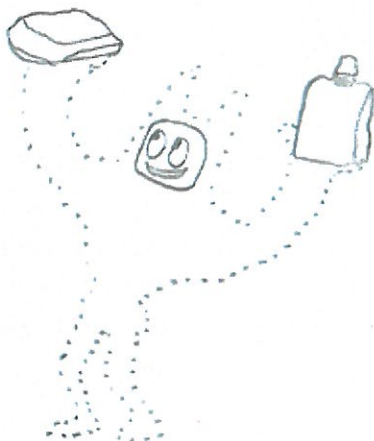
N'hésitez pas à le lever un peu plus tôt pour prendre un petit-déjeuner en famille.

**Votre enfant n'a toujours pas faim ?**

Laissez lui un peu de temps pour se réveiller. Proposez lui boire un verre d'eau ou de jus de fruit, ce qui lui ouvrira l'appétit, préparez-le et proposez-lui de prendre son petit-déjeuner.

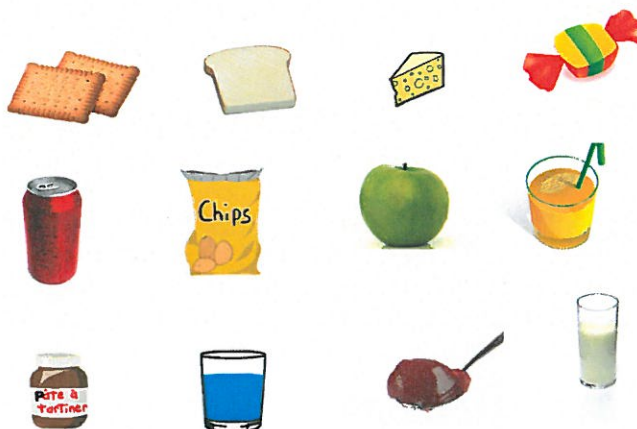
### Mini jeux :

1—Relie les points et tu auras la surprise d'un joli dessin à colorier :



Bravo, tu as trouvé Pody !!!

2 / Aide pody à choisir trois éléments parmi ces photos pour son goûter :



Réponses : jus de fruit / pain / morceau de fromage ou Fuit / biscuits secs / verre de lait

**Vous voulez profiter des beaux jours mais vous ne savez pas quoi faire, où aller...**

N'hésiter pas à consulter le site Internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) rubrique « bougez près de chez vous ».

Quelles que soient vos envies, trouvez la bonne activité pour bouger : culture, nature, insolite, sport ou petit budget...



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

Septembre 2014—N°01

« Ma ville bouge, moi aussi »

**Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants ...**

**n'hésitez pas à nous écrire par mail :**

[vivensenforme@smartindecrau.fr](mailto:vivensenforme@smartindecrau.fr)

**Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir par mail tous les mois, inscrivez-vous :**

[vivensenforme@smartindecrau.fr](mailto:vivensenforme@smartindecrau.fr)



RETROUVEZ NOUS SUR LE SITE DE LA VILLE :

[www.ville-saint-martin-de-crau.fr](http://www.ville-saint-martin-de-crau.fr)