

# Etchemins

## EN FORME .com



# BULLETIN INFORM active

No 2

DÉCEMBRE 2010

### Capsule

POIVRON, MELON, BROCOLI, KIWI... Manger une grande variété de légumes et de fruits présente un avantage certain, sur le plan de la santé. En général, plus leur chair est colorée, plus ils contiennent de vitamines.



### À retenir...

- Offrir des légumes et des fruits tous les jours. Un légume vert (ex. : épinards, asperges) et un légume orangé (ex. : carottes, citrouille) devraient figurer au menu quotidien.
- Choisir les légumes et les fruits frais ou surgelés. Lorsqu'on opte pour les conserves, il est préférable de rincer préalablement les légumes pour éliminer une partie du sel, et de choisir les fruits dans du jus, sans sucre ajouté.
- Préférer les légumes et les fruits aux jus. Leur contenu en fibres alimentaires rassasie, en plus de régulariser la fonction intestinale.



### Je n'aime pas les petits pois...

Certains enfants refusent de manger certains légumes, à cause de leur goût acide ou amer, qu'ils trouvent trop prononcé. Pour faire apprécier davantage les légumes :

- Les servir sans ustensiles, si le plat s'y prête, pour que l'enfant mange avec les doigts.
- Les servir avec une trempette ou nappés d'une sauce blanche ou au fromage.
- Les couper de différentes façons, juliennes, rondelles, cubes, râpés, etc.
- Les servir sous diverses formes : potage, salade, soupe, etc.
- Les présenter sous différentes textures : cuits, crus, semi-cuits, en purée, etc.
- Les incorporer dans les plats déjà appréciés.
- Les mettre bien à la vue ! C'est toujours plus facile d'en grignoter lorsqu'ils sont accessibles.



### Trucs et conseils

#### Après un copieux repas des fêtes, mettez tout le monde dehors !

Durant la période des fêtes, la tentation est forte d'abuser des bonnes choses car la nourriture et l'alcool abondent à cette occasion. C'est aussi pendant ce temps qu'on a tendance à outrepasser les limites et à regretter nos excès. On entend souvent : « Ouf! j'ai trop mangé! »

Après un copieux repas, mettez tout le monde dehors! Invitez la parenté à sortir pour faire une bataille de boules de neige, pour prendre une marche ou pour jouer une partie de hockey familiale à la patinoire municipale! Vous ne voulez pas sortir? Allez-y pour la musique endiablée et faites danser toute la parenté... c'est un excellent exercice. Les enfants seront ravis et vous verrez, vos abus passeront beaucoup mieux et ce sera plus facile de dépenser les quelques calories superflues.

#### Finis les petits pas de souris en hiver !

En hiver, ceux qui craignent les chutes peuvent se munir de bâtons de ski ou de marche qui aident à garder l'équilibre. On peut également se procurer des semelles antidérapantes avec crampons. Ces semelles s'adaptent à tous les types de chaussures et permettent de marcher en sécurité sur la neige, la glace et les sols gelés ou glissants. Plus besoin de faire de petits pas de souris pour ne pas glisser!



Tout le monde dehors!

### Etchemins en Forme

Nous vous invitons à prendre des photos « Je bouge avec mes amis et ma famille » et de surveiller notre concours photos dans le mois de février.

#### Plusieurs prix de participation!

Informations sur le concours, à venir, sur notre site internet : [www.etcheminsenforme.org](http://www.etcheminsenforme.org)



Source :  
L'alimentation des enfants de 2 à 5 ans  
Producteurs laitiers du Canada

# Etchemins

## EN FORME .com



# BULLETIN INFORM active

No 2

DÉCEMBRE 2010

## Trucs et conseils

### J'aimerais jouer au hockey, mais...

Nul besoin d'un équipement sophistiqué et dispendieux pour jouer au hockey. Pas besoin non plus d'attendre l'hiver. Un bâton et des chaussures de sport, voilà tout ce qu'il faut. Retrouvez le plaisir du hockey-bottines avec vos enfants, c'est bon pour eux et c'est bon pour vous... Et en passant, les mamans et les petites sœurs aussi peuvent jouer. Attention les gars, la victoire n'est pas acquise!



### Fruits en folie

Un vaste choix de fruits congelés s'offre maintenant dans les marchés d'alimentation : petits fruits sauvages, fraises, framboises, mangues, bleuets, canneberges... Gardez-en toujours au congélateur. Ajoutez-les à votre yogourt, à vos crêpes, faites-en des coulis pour vos desserts, ajoutez-les au poulet grillé, aux salades, laissez aller votre imagination et donnez aux fruits la place qui leur revient dans votre assiette.

**Source :** Santé et services sociaux du Québec

**Site Internet :** <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?trucs-et-conseils>

## Saviez-vous que...

- 40 % de la chaleur du corps est perdue lorsque la tête n'est pas couverte ;
- des pieds et des mains humides contribuent à refroidir le reste du corps. Il est donc important de porter des gants, des mitaines et des bottes imperméables.



### Comment perdre le moins de chaleur possible et maximiser le gain de chaleur

Évitez d'exposer votre peau au vent de manière à minimiser la perte de chaleur. Pour ce faire :

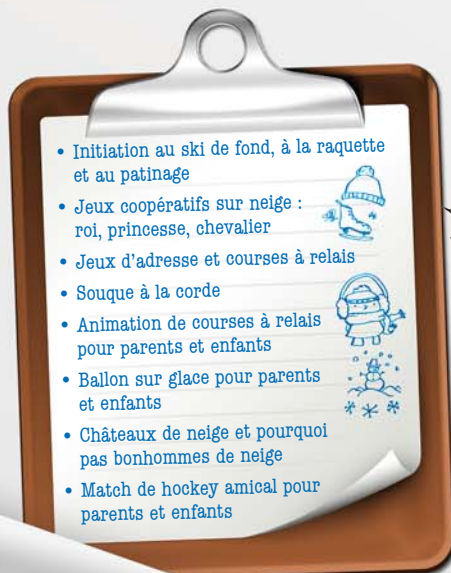
- Boutonnez bien vos vêtements ;
- Remontez votre col ou votre capuchon ;

- Rentrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes et votre chandail dans votre pantalon ;
- Portez une tuque ajustée.



Buvez un liquide chaud (tisane, bouillon de poulet) afin de maximiser le gain de chaleur et, surtout, ne prenez pas d'alcool. En effet, l'alcool fait augmenter l'irrigation sanguine vers la peau, qui se refroidira rapidement. La sensation de chaleur ou de réchauffement n'est donc qu'illusoire. Une autre astuce pour vous réchauffer est de sautiller : l'effet sera pratiquement instantané. Si le soleil est de la partie ou si vous avez accès à un feu de camp, profitez-en, car ce sont d'excellentes sources de chaleur qui vous permettront de rester dehors plus longtemps.

## Activités à faire en famille



- Initiation au ski de fond, à la raquette et au patinage
- Jeux coopératifs sur neige : roi, princesse, chevalier
- Jeux d'adresse et courses à relais
- Souque à la corde
- Animation de courses à relais pour parents et enfants
- Ballon sur glace pour parents et enfants
- Châteaux de neige et pourquoi pas bonhommes de neige
- Match de hockey amical pour parents et enfants

## Recette et idée cadeau / Biscuit en pot

- 1 1/2 tasse de farine tout usage non blanchie
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 tasse de cassonade
- 5 oz de chocolat mi-sucré, haché grossièrement ou préféablement des petits morceaux de chocolat noir 70%
- 1 tasse d'avoine à cuisson rapide



1- Dans le fond d'un pot à conserves d'une contenance de 1 litre (4 tasses), mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter délicatement la cassonade et presser légèrement. Poursuivre avec le chocolat et terminer par l'avoine de façon à obtenir quatre étages distincts. Refermer le pot. Offrir avec une étiquette-cadeau qui explique comment confectionner les biscuits.

### À écrire sur l'étiquette-cadeau :

Ajouter 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola, 60 ml (1/4 tasse) de lait et 1 œuf légèrement battu au mélange à biscuits en pot. À l'aide d'une cuillère, déposer 30 ml (2 c. à soupe) de pâte par biscuit sur une plaque tapissée de papier parchemin. Aplatir légèrement avec les doigts. Cuire au centre du four préchauffé à 190 °C (375 °F) de 10 à 12 minutes.

**Temps de préparation :** 20 min. • **Cuisson :** 10 min. • **Rendement :** 30 biscuits environ

▲ **Source :** Ricardo Cuisine • **Site Internet :** <http://www.ricardocuisine.com>

◀ **Source :** Kino Québec • **Site Internet :** <http://www.kino-quebec.qc.ca/hiver.asp>