

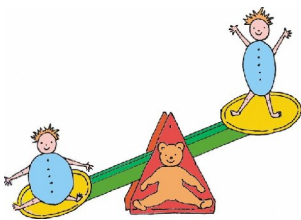


Prévention de l'
Obésité
Infantile
Par
L'alimentation
Unie au
Mieux
Etre

Joyeuses Pâques !

Dans ce numéro, vous trouverez une recette de frites maison allégées, quelques conseils pour lutter contre le grignotage et aussi des suggestions de randonnées dans la région.

Bonne lecture !



Au verso, les bons plans rando !



Frites ou potatoes maison

Pour 4-5 personnes

1 kg de pommes de terre coupées en julienne ou coupées en 4 pour des potatoes

2 c. à soupe d'huile d'olive

1/2 c. à café paprika

Fines herbes (au choix: romarin, persil, herbes de provence)

Préchauffez le four à 240°C.

Touillez dans un grand saladier les pommes de terre en julienne, l'huile, le paprika et les fines herbes.

Étalez les pommes de terre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Mettre au four à chaleur tournante si vous en avez la possibilité.

Cuire 25-30 min. en retournant les frites à mi-cuisson.

Seulement 2  d'huile pour cette recette

contre 13  pour des frites maison faites en friteuse!

 = 1 cuillère à soupe

La lettre de Poiplume

47% des 8-14 ans interrogés dans le cadre d'une enquête, disent que les publicités qu'ils regardent leur donnent envie de manger ou de boire.

62% demandent à leurs parents d'acheter les produits dont ils ont vu la promotion à la télévision... et 91% d'entre eux déclarent les obtenir.

Lutte contre l'obésité : la France passe à la vitesse supérieure

Mme Bachelot, ministre de la santé, a présenté, en février, quatre mesures en matière de nutrition et de lutte contre l'obésité chez l'enfant.

- ◆ suppression de la publicité à la télévision pour certains produits alimentaires pendant les tranches destinées aux enfants d'ici avril 2008 ;
- ◆ retrait des confiseries et sucreries aux caisses des magasins ;
- ◆ mesures en direction de la restauration scolaire, afin de faire appliquer réglementairement, pour la prochaine rentrée, les recommandations nutritionnelles dans les cantines (diminuer les apports en lipides., augmenter ceux de fibres, de fer et de calcium) ;
- ◆ un Observatoire de la qualité alimentaire (Oqali) sera par ailleurs mis en place.

Les aventures de Poiplume



Poiplume est un drôle de petit bonhomme, haut comme trois pommes ou quatre tomates ou deux petits pains..... Et comme tous les enfants, il rigole souvent, parfois il pleure, et quelquefois il se met même en colère !!!

Hier Poiplume a perdu sa première dent... et avant de s'endormir, il l'a cachée sous son oreiller. Mais quelle surprise ce matin ! à la place de sa dent il y a un sou et ... un masque de souris ! Clin d'œil de la petite souris passée la nuit ? Et comme c'est bientôt Carnaval, Poiplume va pouvoir se déguiser !

Mais voilà que Poiplume commence à se prendre vraiment pour une souris... avec une terrible envie de grignoter et il se met à faire des choses bizarres : par exemple, quand Maman est sous la douche, il explore toute la maison et grimpe sur les chaises pour essayer d'attraper les chocolats tout en haut du buffet... aïe aïe aïe ...

Ou bien il essaie de remplir ses joues avec le plus de chips possible... mais là, Poiplume ressemble à un hamster et n'arrive plus à rentrer dans son masque !

Ou encore Poiplume fait des réserves en accumulant dans ses poches, dans son sac et même sous son oreiller tout ce qui peut se grignoter.

Et puis, un beau matin, dans le miroir de la salle de bain, Poiplume découvre dans son sourire une toute petite mais très jolie dent toute blanche à la place de celle qui était tombée... et ce n'est vraiment pas une dent de souris !!! Alors, plus besoin de grignoter, se dit Poiplume. Et il brosse sa dent toute neuve !

A bientôt pour les prochaines aventures de Poiplume !

38-48 rue Saint-Bernard
57000 Metz
Téléphone : 03 87 52 14 94
Télécopie : 03 87 52 08 59
Mail : poiplume@gmail.com



Prévention de l'
Obésité
Infantile
Par
L'alimentation
Unie au
Mieux
Etre

La lettre de Poiplume
ISSN en cours

Retrouvez nous sur
internet
www.poiplume.com

QUELQUES IDEES DE RANDONNÉES SYMPAS

Les paysages de notre région sont propices aux balades douces et les prétextes sont nombreux pour ne pas « marcher idiot » et associer belles découvertes et un peu d'exercice physique. Ces quelques suggestions de printemps supposent de faire un petit peu de voiture avant de se dépenser, mais le jeu en vaut la chandelle, c'est mieux qu'à la télé !

Le domaine de l'étang de LINDRE, à Lindre Basse près de Dieuze, propose plusieurs rendez vous pour marcher le long des berges et découvrir la faune :

Le 2 mars, le « Duck Day » (jour du canard) est l'occasion de découvrir, avec un accompagnateur, les oiseaux de l'étang. RV à 9H et 14H sur la digue ;

Le 26 avril, partez à la découverte des grenouilles. RV à 14H30. réservation nécessaire au 03 87 35 02 80. (3€ pour les adultes).
Prévoyez vos bottes ;

Le 24 mai, une balade « Chloreaufil » entre terre et eau vous invite à découvrir la forêt du Romersberg et de l'Etang de LINDRE. RV à 14H30, réservation recommandée au 03 87 35 02 80.

En savoir plus : www.domainedelindre.com

Et puis du 10 mai au 12 mai 2007, se déroule le 2^{ème} festival international de la randonnée à Saint Quirin, près de Sarrebourg, au pays du Donon. Des dizaines de randonnées thématiques sont prévues pour tous les niveaux, de la petite balade d'une demie heure à la grande randonnée de 40 km, encadrées par le club vosgien. La fête battra son plein pendant trois jours avec de multiples animations.

En savoir plus : www.randomoselle.fr



Le réseau POIPLUME (médecins généralistes et pédiatres, psychologues, diététiciennes et professionnels du sport) est là pour les familles souhaitant un accompagnement dans la prévention et le traitement de l'obésité et du surpoids de leur(s) enfant(s).

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter au 03 87 52 14 94 :
lundi, mercredi, vendredi de 13h30 à 17h30 et jeudi 8h30 à 13h45.

Comment éviter le grignotage ?

Le grignotage désigne la prise plus ou moins régulière d'aliments en dehors des repas.

Le grignotage représente un apport énergétique superflu dans une alimentation équilibrée.

Pourquoi grignotons-nous ?

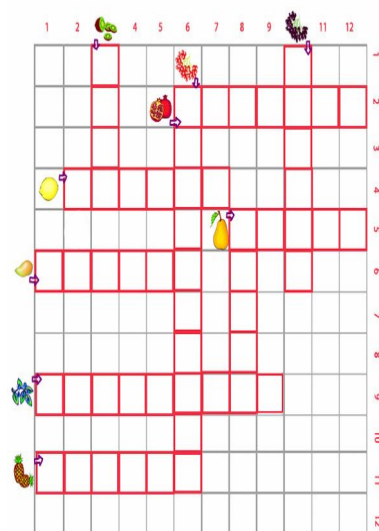
Parce que l'on s'ennuie, pour passer le temps en attendant les parents, parce qu'on a été contrarié, pour se reconforter, parce qu'on a mal mangé à midi...

Le grignotage perturbe l'équilibre alimentaire, les signaux de faim et de satiété, il favorise aussi le développement des caries dentaires.

Quelques conseils pour ne pas grignoter :

- Ne pas remplir les placards de « tentations »,
- Etablir les menus et les listes de courses,
- Ne pas oublier les féculents à tous les repas,
- Proposer un goûter de l'après midi équilibré et suffisant,
- Savoir dire non à son enfant quand ce n'est pas l'heure de manger,
- Etablir un « règlement intérieur » avec tous ses enfants,
- Donnez l'exemple à ses enfants en évitant de grignoter soi-même,
- Limitez le temps passé devant la télé, qui donne envie, avec tous les spots publicitaires, de grignoter.

Mots croisés fruits délicieux



Devinez celui qui manque?? Un beau fruit rouge et croquant comme dans la Belle au Bois Dormant...

Poire - Citron - Kiwi - Cassis - Myrtilles - Groseilles - Grenade - Ananas - Mangue