



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

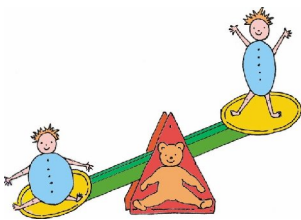
La lettre de Poiplume

L'été arrive, c'est le moment idéal pour consolider le nouveau mode de vie acquis depuis votre entrée à Poiplume. Donnez du rythme à vos vacances ! Les enfants ont besoin d'un cadre pour s'épanouir.

Bonnes vacances !

Dans ce numéro, vous trouverez 2 recettes de glace maison, 7 conseils pour ne pas faire grimper la courbe de poids de votre enfant cet été et aussi des suggestions d'activités pour les vacances.

Bonne lecture !



n'oubliez pas de manger
lentement, de déguster !



Glaces légères et savoureuses

Mousse de fruits glacée:

5 personnes

500 à 700 g de fruits rouges ou
300g de banane

300 g fromage blanc 20% MG

2 blancs d'œuf

50 g de sucre fin

Mélanger le fromage blanc, les fruits
mixés et le sucre.

Incorporer délicatement les blancs
montés en neige.

Mettre la préparation en sorbetière
ou, à défaut, dans un bac au congélateur
pendant 2 heures puis mixer la
préparation 5 mn à grande vitesse et
remettre au congélateur jusqu'au
moment du service.

Bâtonnets glacés

Acheter 6 petits suisses fruités,

Se procurer 6 bâtonnets en bois de
glaces du commerce,

Piquer ces bâtonnets dans chacun
des petits suisses,

Les mettre au congélateur.

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 !!!

Chic chic chic ! les vacances ont commencé... et Poiplume a même dansé dans la cour avec ses copains.

Mais aujourd'hui, c'est lundi et Poiplume s'ennuie. Il n'y a plus école. Il ne pourra plus jouer avec ses copains à la récré... Surtout, Poiplume pense à Marine, sa meilleure copine. Le dernier jour, elle lui a dit qu'elle allait partir très très loin et qu'elle ne reviendrait plus dans cette école...

Et maintenant, à chaque fois que Poiplume se rappelle les fous rires avec Marine, il devient tout triste d'un coup... Il n'a plus faim aux repas : berk ! les légumes et la salade... et Poiplume retrouve toutes les friandises qu'il avait sagement laissées de côté depuis longtemps. Il essaie aussi de se consoler en regardant la télé toute la journée, car le soleil radieux et le ciel bleu lui paraissent tout tristes.

Alors, Poiplume commence à avoir du mal à courir et à sauter, il a l'impression d'avoir mis des chaussures avec des semelles de plomb...

Mais un beau matin, c'est le plus beau jour de sa vie... qu'y a-t-il dans la boîte aux lettres ?...

Une carte de Marine !!! Marine qui lui a fait un beau dessin et qui va revenir passer une semaine chez sa grand-mère... et ils pourront jouer ensemble !

Ce jour-là, au déjeuner, Poiplume a trouvé la ratatouille vraiment délicieuse et il a demandé à ses parents de l'emmener à la piscine tous les jours !!!... Eh ! c'est qu'il faut être en pleine forme pour retrouver Marine !

A bientôt pour les prochaines
aventures de Poiplume !



Pensez aussi aux fruits en dessert et en goûter.
Vous pouvez couper de gros morceaux de différents fruits
(banane, pêche, fraises, melon, raisins...)
et les enfiler sur un pic à brochette en bois,
les enfants adoreront surtout s'ils ont participé à la préparation !

Certaines fermes proposent la cueillette-vente de fruits
Emmenez-y vos enfants !

Cueillette en libre service « Chapeau de paille »
Route de Strasbourg - 57245 Peltre
Tél. : 03 87 74 32 93

Site web : www.chapeaudepaille.fr/cueilletes/peltre/index.htm
Courriel: peltre@chapeaudepaille.fr

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
être

La lettre de Poiplume
ISSN en cours

Retrouvez nous sur
internet
www.poiplume.com

Les vacances d'été arrivent à grand pas : les enfants vont encore aimer bouger

Animations estivales 2008 à Metz : une énorme chance pour nos enfants !

Fin juin, n'oubliez pas d'inscrire vos enfants aux animations estivales proposées par la mairie de Metz. Ces animations permettront à vos enfants de découvrir une nouvelle activité chaque semaine (kayak, judo, karaté, rugby, tennis, piscine, foot, hand, volley, aviron, équitation, escalade, skate... mais aussi mosaïque, arts plastiques, etc...) pour une somme très modique pour tout l'été ! Ces découvertes feront peut-être naître une nouvelle passion pour votre enfant... qu'il vous demandera de continuer tout au long de la prochaine année scolaire.

Renseignements dans les mairies de quartiers et sur
<http://www.mairie-metz.fr/>

Animations estivales de Montigny les Metz

Renseignements et inscriptions :

Loisirs et Culture

11 bis et 13 rue des Couvents



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.

Sept règles d'or... pour ne pas faire grimper la courbe de poids de son enfant

Les vacances d'été approchent. Fruits frais, légumes, salades et viandes maigres sur la table : les menus estivaux sont l'occasion idéale pour les petits de prendre de bonnes habitudes alimentaires. Le beau temps est aussi un moment bien choisi pour pratiquer des activités à l'extérieur.

Partis de ce constat, des scientifiques américains de l'université du Michigan ont publié une liste de sept conseils à suivre pour ne pas faire grimper la courbe de poids de son enfant.

1. Eteindre la télévision : Les grandes vacances, qui offrent du temps libre, ne sont pas le moment de passer toutes ses journées à regarder la télévision ou à jouer aux jeux vidéo. Ces activités sédentaires ne permettent pas de se dépenser, et incitent au grignotage. Toutes les activités de ce type doivent être limitées à deux heures au maximum par jour.

2. Organiser des activités : L'exercice ne doit pas être une corvée pour un enfant, mais plutôt un divertissement. Il faut profiter du beau temps pour lui faire découvrir certaines activités, comme le roller, le vélo, le skate-board, ou encore la natation.

3. Faire participer toute la famille : Les vacances d'été sont l'occasion de participer à des activités en famille. Sorties à vélo, au zoo, ou à la piscine seront ainsi plus amusantes.

4. S'habituer à des repas équilibrés : L'été est la saison idéale pour faire manger à ses enfants des produits sains. Fruits et légumes de saison, yaourts et céréales remplaceront allègrement les barres de chocolat, aliments gras et pâtisseries habituels.

5. Faire des projets : Pour rythmer les vacances d'été, il est bon d'établir un planning d'activités avec ses enfants. Structurer le temps libre évite l'ennui.

6. Montrer l'exemple : Les enfants n'adopteront de bonnes habitudes que si leurs parents leur montrent l'exemple. Marcher au lieu de prendre la voiture pour parcourir de courtes distances et manger des aliments sains sont une bonne façon de motiver son enfant.

7. Garder les bonnes habitudes : Les bons réflexes adoptés pendant l'été doivent persister à l'automne et en hiver. La santé doit être une priorité toute l'année.

Source : Université du Michigan - Dr Amy Bohn

Ont participé à la rédaction de ce numéro: Anne Durocher, Corinne Hanesse, Elisabeth Houy, Edith Louis