

ET SI JE JOUE À UN  
JEU VIDÉO, ÇA COMPTE  
COMME UN EXERCICE  
PHYSIQUE ?



Toi aussi, rejoins

**LA TEAM** 

sur [www.grabeurks.com](http://www.grabeurks.com)



# SOYONS COMPLICES !

Information nutritionnelle des parents et des enfants

## L'activité Physique (PNNS 3)

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) aura 11 ans ce mois-ci !

Depuis juillet 2011, le PNNS 3 est entré en vigueur pour les 5 prochaines années. L'un des axes majeurs de la troisième édition du programme est de développer l'activité physique et sportive et de limiter la sédentarité.

Pourquoi nos enfants doivent-ils bouger plus ?

La pratique régulière d'une activité physique ou sportive, même modérée, influe sur leur santé. Elle participe à la prévention de certaines pathologies, et au traitement du diabète de type 2, du surpoids et de l'obésité.

Elle permet aussi de leur assurer une croissance harmonieuse. Ainsi, il est essentiel de les habituer à être actif, dès le plus jeune âge.

En pratique, comment faire ?

Il est conseillé que nos enfants pratiquent au minimum 30 minutes d'activité physique par jour.

Afin qu'ils atteignent cet objectif, quelques conseils sont à prendre en compte :

- Eviter de les installer devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéos.
- Les inscrire dans un club sportif.
- Leur donner un but pour plus de motivation (aller au marché, à l'école à pied...)
- En faire une habitude, un réflexe.
- Commencer dès le plus jeune âge. Pour cela il est important d'intégrer l'activité physique aux activités du quotidien (jeux de ballon, balade en famille, sortie en vélo...)

Pour finir, la régularité est importante dans la pratique d'une activité physique : l'idéal est d'en faire un peu tous les jours.

Associée à une alimentation variée et équilibrée, c'est la santé assurée !



Votre diététicienne API RESTAURATION, à votre écoute sur le site

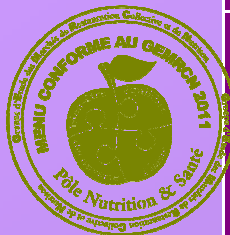
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

vous souhaite une Bonne Année 2012.

Janvier - Février 2012

EDITO

## Menus du 3 janvier au 24 février 2012



Mardi 03 janvier	Mercredi 04 janv.	Jeudi 05 janvier	Vendredi 06 janv.
Betteraves rouges	Haricots blancs vinaigrette	Carottes râpées	Œuf macédoine
Pâtes à la bolognaise	Chipolatas Compote pommes Pommes vapeur	Blanquette de volaille Frites Salade	Brandade de poisson aux petits légumes
Chocolat liégeois	Clémentines	Fromage blanc sucré	Fromage Galette des rois

Lundi 09 janvier	Mardi 10 janvier	Mercredi 11 janv.	Jeudi 12 janvier	Vendredi 13 janv.
Potage poireaux	Salade de carottes aux agrumes	Salade de thon	Macédoine de légumes	Salade mêlée
Rôti de porc Jardinière de légumes	Sauté de volaille à la noix de coco Riz blanc	Tomate farcie	Emincé de bœuf Purée Salade	Filet de poisson pané sauce tartare Haricots verts
Fromage Yaourt aromatisé	Coupelle d'ananas aux amandes	Semoule Entremets chocolat	Fruit de saison	Fromage Chou vanille

Lundi 16 janvier	Mardi 17 janvier	Mercredi 18 janv.	Jeudi 19 janvier	Vendredi 20 janv.
Saucisson à l'ail	Potage courgette	Céleri râpé	Taboulé	Betteraves râpées
Haut de cuisse de poulet façon grand-mère Petits pois	Sauté de veau marengo Riz pilaf	Saucisse de Strasbourg Gratin de chou-fleur	Filet de hoki à l'oseille Carottes braisées	Omelette Frites Salade
Fromage Banane	Mousse chocolat	Beignet aux pommes	Fromage Cocktail de fruits	Petits suisses aromatisés

Lundi 23 janvier	Mardi 24 janvier	Mercredi 25 janv.	Jeudi 26 janvier	Vendredi 27 janv.
Salade de maïs	Concombre à la bulgare	Œuf mayonnaise	Pizza au fromage	Potage carottes
Lasagnes bolognaise	Escalope viennoise Haricots beurre persillés	Pâtes au thon	Pot au feu et ses légumes	Saucisse de Toulouse
Poire	Fromage	Yaourt aromatisé	Fromage Mandarine	Chou rouge aux pommes Donuts



Lundi 30 janvier	Mardi 31 janvier	Mercredi 1er fév.	Jeudi 02 février	Vendredi 03 fév.
Jus d'orange	Salade de haricots beurre	Terrine de poisson	Crêpe fromage	Potage Dubarry
Cordon bleu Cordiale de légumes	Rôti de porc sauce dijonnaise Purée au lait	Blanquette de volaille safranée Poireaux et pommes de terre	Filet de poisson sauce citron Carottes à la béchamel	Boules agneau Semoule
Fromage Gâteau de semoule	Pomme	Ile flottante	Crêpe au chocolat	Fromage Clémentines

Lundi 06 février	Mardi 07 février	Mercredi 08 fév.	Jeudi 09 février	Vendredi 10 fév.
Pâté de campagne	Potage tomate	Poireaux mimosa	Friand à la viande	Chou-fleur sauce cocktail
Omelette au fromage Ratatouille	Carbonade flamande Brocolis	Jambon Gratin de pommes de terre	Aile de poulet tex mex Patatoes / ketchup Salade	Duo de saumon et colin Tortis
Fromage Banane	Fromage Fromage blanc	Pêche au sirop	Orange	Liégeois vanille

Lundi 13 février	Mardi 14 février	Mercredi 15 fév.	Jeudi 16 février	Vendredi 17 fév.
Potage potiron	Salade piémontaise	Pêche au thon	Saucisson à l'ail	Salade coleslaw
Palette à la diable Frites	Bœuf mode Carottes braisées	Poulet rôti	Hachis Parmentier	Nuggets de poisson Julienne de légumes et chou romanesco
Yaourt aromatisé	Fromage Poire	Petits pois à la française	Salade Crème dessert	Fromage Clémentines

Lundi 20 février	Mardi 21 février	Mercredi 22 fév.	Jeudi 23 février	Vendredi 24 fév.
Betteraves rouges mimosa	Dés de concombre à la bulgare	Potage poireaux	Pizza	Carottes râpées
Saucisse de volaille Haricots blancs à la tomate	Sauté de porc aux ananas Riz créole	Omelette Purée de carottes et pommes de terre	Saumonette sauce moutarde Brunoise de légumes	Sauté d'agneau / Merguez Semoule Légumes couscous
Fromage Pomme	Mousse chocolat	Petits suisses aromatisés	Fromage Orange	Flan caramel

**Jeux des équivalences :** relie l'activité physique à la dépense énergétique correspondante.

- 30 minutes de jogging • 250 kcal (soit 1 barre chocolatée)
- 40 minutes de vélo • 30 kcal (soit 3 cacahuètes)
- 1 heure de télévision • 400 kcal (soit 1 hamburger)

**Réponses :** 30 min de jogging = 400 kcal, 40 min de vélo = 250 kcal, 1h de TV = 30 kcal