

# BIEN MANGER ET BOUGER PLUS

## Pour être en bonne santé.

La lettre nutrition trimestrielle n°9.

**Édito :** Cette année le programme « Bien manger, bouger plus » a pris de l'ampleur. 13 écoles soit 32 classes de cycle III ont participé. Les 770 enfants inscrits ont pu tout au long de l'année être sensibilisés à l'équilibre alimentaire et découvrir toute la richesse de notre alimentation. Le projet aurait dû se conclure en juin par une grande journée au stade Marcel Rouvière où 400 enfants auraient eu l'occasion de découvrir et prendre goût à l'activité physique (journée annulée suite à une météo défavorable). Nous espérons que vous serez aussi nombreux en septembre à reprendre part au programme pour promouvoir la bonne santé des enfants.

### L'importance de l'activité physique.

Pour être en bonne santé et lutter contre le surpoids il est important pour votre enfant de manger équilibré mais aussi de bien bouger !

L'activité physique favorise la croissance de votre enfant en développant ses muscles, et en renforçant ses os. Cela permet également de limiter le stockage des graisses superflues.

Sur le long terme elle diminue le risque de maladie, améliore la condition physique (force, souplesse, prévient le mal de dos,...) et la qualité de vie (meilleure qualité du sommeil, diminution du stress, détente, meilleure concentration).

Quel que soit notre âge, il est important de pratiquer une activité physique régulière.

Malheureusement, nous nous déplaçons très souvent en voiture et passons de plus en plus de temps devant les écrans (télévision, ordinateur, console...).

**Alors halte à la sédentarité !**

### Le point nutrition :

***Bouger chaque jour c'est bon pour la santé !***

***Il est recommandé de se dépenser au moins 30 minutes par jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants.***

Rassurez-vous, se dépenser ne veut pas dire faire du sport intensif. Il existe des manières très simples d'intégrer l'activité physique dans votre quotidien et sans équipement particulier. Commencez progressivement, bougez en vous faisant plaisir et en variant les activités pour ne pas vous lasser.

N'oubliez pas, ce n'est pas seulement l'intensité qui compte, mais aussi la régularité. On peut réaliser ce temps en plusieurs fois mais il est toutefois recommandé de procéder par période d'au moins 10 minutes.

La télévision, la console, l'ordinateur peuvent nous aider à nous détendre mais ils ne permettent pas de se dépenser physiquement.

Le sport, et les jeux extérieurs permettent de se défouler, de se muscler et procurent du bien être à chacun. Toutes les occasions sont bonnes pour se dépenser :

- 👉 **Utiliser l'escalier plutôt que l'ascenseur**
- 👉 **Aller à l'école à pied**
- 👉 **Faire une balade en famille le weekend**
- 👉 **Aller acheter le pain en vélo**
- 👉 **Passez l'aspirateur et ranger sa chambre**
- 👉 **Faire de la corde à sauter**
- 👉 **Danser, sauter, bouger, entre amis, ou avec la famille pour se motiver et s'encourager**



***Il existe plus de 200 associations sportives à Nîmes, trouvez-en une pour votre enfant sur [nimes.fr/sport](http://nimes.fr/sport).***

## Zoom sur : **Un pique-nique équilibré pour profiter de l'été.**

Les vacances approchent, elles seront l'occasion de profiter du soleil le temps d'un déjeuner sur l'herbe. Alors à vos paniers afin de préparer un pique-nique équilibré pour vos enfants et profiter ainsi d'un moment de convivialité.



**Privilégier les sandwichs et les salades réalisés par vos soins.**



Comme pour le déjeuner ou le dîner il suffit d'inclure  
**1 aliment de chacune des 5 grandes familles dans votre panier :**

### Les féculents

En sandwich ou en salade, ils sont essentiels pour apporter à votre enfant l'énergie dont il a besoin.

Du pain complet ou aux céréales, des pâtes, du riz, du maïs, des lentilles, des pois chiches...

### Des légumes et des fruits

Crus ou cuits, au moins 2 portions à tous les repas pour un apport en vitamines, minéraux et fibres suffisant.

Des légumes grillés dans un sandwich, une carotte à croquer, une compote sans sucre ajouté, des cerises, des fruits secs (abricots, pruneaux...) à grignoter...



**Attention aux sauces utilisées pour assaisonner : remplacer la mayonnaise par du fromage frais, de la vinaigrette ou de la moutarde.**

### La viande, le poisson, et les œufs

Ils permettent le développement des muscles et ne sont nécessaires qu'en petite quantité.

une omelette dans votre sandwich, du thon dans la salade ou une cuisse de poulet froide.



**Le saucisson, le pâté ou les saucisses précuites sont très pratiques mais ils apportent une grande quantité de matière grasse.**

**Préférez les tranches de dinde ou de jambon, aussi pratiques et moins riches en graisses.**

### Un produit laitier

Principale source de calcium, ils sont essentiels à la croissance de votre enfant. Un morceau de fromage, un yaourt à boire, une petite brique de lait...



**Les desserts lactés (crème au chocolat ou au caramel, les flans, etc.) contiennent peu de lait et sont plus gras et plus sucrés que les yaourts. Ceux ne sont pas des « bons » produits laitiers.**

## EXEMPLES DE MENUS :

### Menu 1 :

Des radis

Un pain bagnat  
(pain, salade, tomate, oignons, thon, fromage frais)

Un yaourt à boire

Des abricots

De l'eau

### Menu 2 :

Une salade composée  
(œufs durs, tomates, concombres, maïs, boulgour, olives noires, cornichons, vinaigrette)

Un morceau de gruyère avec du pain

Une compote sans sucre ajouté

De l'eau



### De l'eau



A volonté ! Boire avant d'avoir soif ! Tout au long de la journée, au cours et en dehors des repas, surtout lorsqu'il commence à faire chaud.

**Les boissons sucrées (sodas, boissons aromatisées...) apportent beaucoup de sucre à votre enfant, sans le désaltérer. Il en est de même pour les briquettes de jus de fruits. Privilégiez les jus « sans sucre ajouté » ou « 100% pur jus », et accompagnez-les toujours d'une bouteille d'eau.**