



la feuille de chou des maracas

conseils et astuces pour la forme et la santé

n°5



Suis-je accro aux écrans ?

Une journée par semaine sans écran !

- ✔ Pour vérifier que je ne suis pas accro aux écrans
- ✔ Pour avoir plus de temps pour faire autre chose (jouer, discuter, lire, dormir...)

Sais-tu qu'il y a des enfants accros aux écrans ? Ils ne peuvent pas s'en passer même une journée, sinon ils se mettent dans tous leurs états.

Si on est accro, on est moins libre.



Sans télé, ni ordi, ni téléphone, ni tablette, ni jeu vidéo

LLUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Alors pour ne pas devenir dépendant, si tu choisisais une journée dans la semaine sans écran ?						



L'occasion de faire plein d'autres choses.



Je fais des bulles !

Transforme tes soucis en bulles éphémères.

- ✔ Seul, avec des copains ou en famille
- ✔ Quand je suis énervé, stressé, ou simplement si j'ai envie de m'amuser.

A effectuer sous la surveillance d'un adulte.



Au fond d'un bol ou d'un saladier, je mets un peu de *savon liquide* ou de *liquide vaisselle*.

J'ajoute de *l'eau*. Je mélange bien.

Je prends une paille.

Je pense bien fort à ce qui m'énervé et me contrarie et je **SOUFFLE** dans la paille.

J'inspire par le nez et je souffle par la bouche.



J'essaye de faire monter les bulles le plus haut possible.

Attention de ne pas avaler !



Le coin des gourmands



Le flan à la vanille maison

- ✓ Joli à regarder
- ✓ Facile à cuisiner
- ✓ Savoureux à déguster
- ✓ Bon pour la santé



Un vrai produit laitier

Pour 6 portions :

1/2 l de lait, 3 œufs, 70g de sucre, vanille

Coût de revient : *moins de 20 centimes par pot*

Bien moins calorique qu'une crème dessert.



- ✓ Faire chauffer (*sans bouillir*) le lait avec la vanille
- ✓ Battre les œufs avec le sucre
- ✓ Verser le lait chaud (*non bouillant*) sur les œufs en remuant
- ✓ Bien mélanger (*on peut donner un coup de mixeur*)
- ✓ Verser dans des ramequins (*ou des pots à yaourt en verre*)
- ✓ Cuire au bain-marie* au four 160°C pendant 15 à 30 min (*piquer avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson*)
- ✓ Faire refroidir et manger bien frais.

* Je mets un fond d'eau bouillante dans le fond d'un plat à gratin. J'y dépose les ramequins et je mets le tout au four.



Le coin des sportifs



Bouger pour rester en bonne santé, Oui, mais combien de temps ?

- ✓ Pour te sentir bien et être de bonne humeur
- ✓ Pour avoir davantage confiance en toi
- ✓ Pour grandir avec des muscles et des os solides
- ✓ Pour t'amuser tout simplement

Faire suffisamment d'activité physique

Sport, jeux actifs, vélo, trottinette...

Ne pas être trop sédentaire

Ne pas rester trop longtemps assis ou allongé



Au moins 1 heure 3 fois par semaine d'activité soutenue



Au moins 1 heure par jour debout en mouvement



Moins de 2 heures par jour devant les écrans



A part pour dormir, Moins de 2 heures consécutives

en position assise ou allongée

Sinon, se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps

