



# la feuille de chou des maracas

conseils et astuces pour la forme et la santé



Le coin des écrans

## Face aux écrans, les parents donnent l'exemple.

- ✓ Des règles simples à définir en famille
- ✓ Davantage de place aux échanges et à la discussion



Si la télévision est allumée toute la journée à la maison, comment demander à mon enfant de passer moins de temps devant son écran ?

### Un bon principe

*La télé, je l'allume pour regarder une émission.*

*Quand l'émission est finie, j'éteins la télé.*

*Et pourquoi pas échanger sur ce qu'on vient de regarder ?*

Si les parents sont collés à leur smartphone pendant les repas, comment demander aux enfants de passer moins de temps devant leur écran ?

### Un bon principe

*Pendant le temps du repas, les smartphones et les tablettes ne sont pas admis à table.*

*On en profite pour discuter et pour mieux déguster.*



Le coin des émotions

## Je transfère la tempête que j'ai dans la tête dans la bouteille de paillettes !

*Laisse le spectacle des paillettes t'aider à retrouver ta sérénité.*

- ✓ Avec juste une bouteille d'eau et un sachet de paillettes
- ✓ Prêt en 2 minutes et réutilisable à volonté



Prends une bouteille transparente vide.

Mets-y un sachet de paillettes, remplis-la d'eau et ferme bien le bouchon.

**Ta bouteille à calmer les tempêtes est déjà prête !**

Quand tu es énervé, tu peux agiter la bouteille de manière à créer une tempête de paillettes, car à ce moment-là, tes pensées sont comme les paillettes : elles partent dans tous les sens et tu n'arrives pas à les contrôler.

Prends le temps de **respirer** et de bien **observer** les paillettes.

Tu t'aperçois que, petit à petit, les paillettes finissent par retomber au fond de la bouteille.

*C'est la même chose pour ton esprit.*

*Il peut y avoir des moments où tes pensées vont s'agiter, mais si tu prends le temps d'observer tes émotions et de respirer, elles vont finir par se calmer.*



*Le coin des gourmands*

## Je choisis des aliments simples et je cuisine maison

*Je limite les aliments ultra-transformés*

- ✓ Ça coûte moins cher
- ✓ C'est meilleur au goût
- ✓ C'est meilleur pour la santé

**Un aliment ultra-transformé, c'est un aliment qui contient des ingrédients qu'on ne connaît pas, qu'on ne peut pas trouver au supermarché, comme les additifs alimentaires.**



Au supermarché, **près de 70%** des aliments proposés sont ultra-transformés !

### Comment les reconnaître ?

Plus de 5 ingrédients, c'est 80% de chance que l'aliment soit ultra-transformé.

### Comparons les ingrédients de deux sortes de chips.

#### 1ère sorte : 3 ingrédients

- pomme de terre,
- huile de tournesol,
- sel



#### 2ème sorte : 30 ingrédients

Pommes de terre déshydratées, huiles végétales, farine de riz, amidon de blé, farine de maïs, assaisonnement crème acidulée et oignon (amidon de blé, exhausteurs de goût (glutamate monosodique, guanylate disodique, inosinate disodique), oignon en poudre, maltodextrine, sel, dextrose, sucre, lactosérum doux en poudre, fécule de pomme de terre, amidon de maïs modifié, acidifiants (acide citrique, acide lactique, acide malique), crème acidulée en poudre, arômes, extrait de levure, sirop de glucose, protéines de lait, farine de riz), émulsifiant (E471), maltodextrine, sel, colorant (rocou)



**Plus la liste des ingrédients est longue, moins c'est bon pour la santé !**



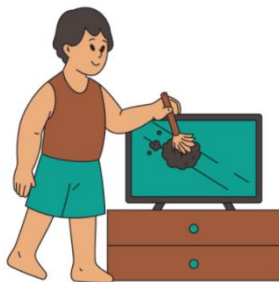
*Le coin des sportifs*

## A la maison ou au jardin, j'aide mes parents au quotidien. Participer aux activités quotidiennes : rien de mieux pour lutter contre la sédentarité

- ✓ Je passe des moments complices avec mon père ou ma mère
- ✓ J'apprends à tenir mon logement pour quand je serai grand

**Rester assis trop longtemps, c'est mauvais pour la santé.**

*Et ça tombe bien, il y a tant de choses à faire à la maison !*



- ✓ Et si on lavait les carreaux ? Je fais un concours avec mon frère : qui aura la vitre la plus propre ?
- ✓ Je fais la surprise à mon père. Pendant qu'il est aux courses, je passe l'aspirateur et je fais les poussières.
- ✓ Aujourd'hui, c'est double promenade pour le chien. Il frétille de joie.

- ✓ Pendant les vacances, j'aide maman à repeindre le salon. Comme je serai fier d'avoir embelli la maison avec elle !

La liste des possibilités est infinie. Je n'ai plus qu'à me lancer.

