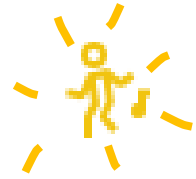
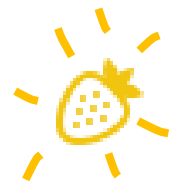


*La petite lettre hebdo
qui fait du bien
à toute la famille*



*Pour garder le
rythme pendant le
confinement*



Numéro 1

L'ASTUCE POUR SE BOUGER

L'IDEE RELAX

LE CONSEIL POPOTE

LA PAROLE AUX PARENTS

L'astuce pour se bouger



Et si pour bouger on improvisait un moment sportif en musique ? Aller, on fait un peu de place pour la piste, chacun choisit sa ou ses musiques préférées, on en fait une playlist, et c'est parti !

➤ Danser en jouant ?

Bouger, sauter, glisser, swinguer librement, mais en rythme ! La musique est douce, on fait des gestes doux, elle est rapide, on fait les mouvements plus vite. Lorsque la musique se met en pause, des statues se forment ! (les participants ne bougent plus). Le DJ est libre de laisser une musique, de passer à la suivante, de l'arrêter, et même de donner d'autres consignes (faire la statue qui boude, qui est joyeuse, faire la statue en équilibre, faire la statue à 2...)

Pour passer en douceur à une autre activité, on termine par de la musique douce.

Le saviez-vous ?

Après 2h successives passées assis, il est recommandé de se lever, marcher, faire quelques mouvements simples et de prendre un moment pour bouger son corps



Et pourquoi ne pas instaurer cette animation musicale dans une routine quotidienne entre 2 devoirs ?

L'idée relax



Selon les besoins de la famille, tous les matins on fait le point sur les souhaits des uns et des autres pour aménager sa journée.

➤ Un temps pour soi

On négocie avec la famille un temps pour soi tout seul : 10 à 15 mn où l'on peut s'isoler pour lire un paragraphe de son livre, faire une activité manuelle, se défouler, fermer les yeux et écouter sa respiration, tout simplement...



On n'hésite pas à le prévoir tous les jours !

Pour garder le rythme en famille



Le conseil popote



Aujourd'hui qu'est-ce qu'on mange ? Question cruciale, d'autant plus en cette période où il devient parfois difficile de trouver de l'imagination.

↗ Du simple et du bon

Pour vous inspirer, on vous propose de faire un tour sur le [super cahier de recettes MangerBouger](#) en ligne. Des entrées, plats et desserts simples, de saison, et il y en a pour tous les goûts !

↗ La recette de la semaine : le gâteau au fromage blanc et citron

 *Dessert*

 *4 personnes*

 *50 min de préparation*

Ingrédients

- ❖ 800 g de fromage blanc en faisselle à 40 % mg
- ❖ 2 citrons
- ❖ 100 g de sucre en poudre
- ❖ 2 c. à s. de fécule de pommes de terre
- ❖ 4 œufs

Préparation

1. Égoutter le fromage blanc dans une passoire plusieurs heures à l'avance.
2. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
3. Chemiser le fond d'un moule à savarin (25 cm de diamètre) de papier sulfurisé. Graisser les bords.
4. Laver les citrons. Râper les zestes. Presser les citrons.
5. Battre le fromage blanc au fouet avec le sucre.
6. Ajouter le jus, le zeste des citrons, la fécule de pomme de terre et les jaunes d'œuf. Mélanger.
7. Monter les blancs en neige ferme. Les ajouter au fromage blanc en soulevant la masse avec une spatule.
8. Verser la pâte dans le moule et le glisser au four.
9. Laisser cuire 35 à 40 min jusqu'à ce que le gâteau soit gonflé et doré.
10. Laisser tiédir dans le moule avant de démouler.
11. Servir ce gâteau tiède ou froid mais pas glacé.



Et si vous profitez de cette période pour tester une nouvelle recette par jour ? A la fin de la semaine, toute la famille pourrait voter pour la recette préférée !

Pour garder le rythme en famille



La parole aux parents



➤ Elodie, maman d'une fille de 3 ans et d'un garçon de 1 an. Papa en télétravail

66

On couche les enfants après les applaudissements de 20h. On prend plus le temps de cuisiner parce qu'on est tous les deux à la maison. Pour l'école à la maison, on s'en occupe le matin. Ensuite on profite de chaque occasion pour lui apprendre de nouvelles choses. Par exemple, si elle pose des questions de géographie pendant le repas, on prendra le temps de sortir notre atlas pour développer le sujet avec elle.

99

Cette action est mise en œuvre avec le soutien financier de :



régime local
d'assurance maladie
Alsace-Moselle



ars
Agence Régionale de Santé
Grand Est



Et en partenariat avec :

A propos des auteurs

L'équipe CAAPS est constituée d'éducateurs sportifs (Usep), d'une infirmière et de diététiciennes. Missionnée par le rectorat, elle intervient au sein des écoles de l'académie de Strasbourg auprès des personnels éducatifs et des parents d'élèves pour encourager les habitudes de vie favorables à la santé. Vous vous posez des questions autour de l'alimentation, l'activité physique ou encore du sommeil de votre enfant pendant cette période de confinement ? Vous souhaitez partager un témoignage ? Ecrivez-nous : caaps@ac-strasbourg.fr



Pour illustrer ce document

L'équipe CAAPS remercie icones8.fr pour la mise à disposition des illustrations graphiques de ce document.