



P
O
I
P
L
U
M
E
r
é
v
é
n
t
i
o
n
d
e
l'
o
b
é
s
i
t
é
i
n
f
a
n
t
i
l
e
p
a
r
l'
a
l
i
m
e
n
t
a
t
i
o
n
u
n
i
e
a
u
m
i
e
u
x
e
t
r
e

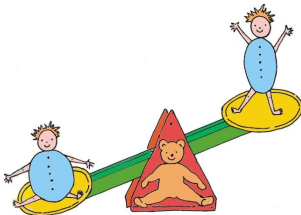
La lettre de Poiplume

Vive la rentrée!

Repartons d'un bon pied et accompagnons les enfants à l'école sans la voiture...

Dans ce numéro, vous trouverez des idées de goûter de l'après-midi, de bonnes raisons de supprimer la collation du matin et quelques suggestions d'activités pour l'automne.

C'est le moment de prendre de bonnes résolutions.



Au verso, quelques idées pour bouger à la rentrée !

Un vrai goûter en attendant le repas du soir

Consommé entre 16h00 et 17h00 maximum, le goûter de l'après-midi permet de compléter les apports nutritionnels des 3 repas.

Si votre enfant est à la maison, à l'heure du goûter, faites-le s'asseoir et ne le laissez pas se servir tout seul. Une fois le goûter terminé, il faut patienter jusqu'au dîner : pas de grignotage après le goûter !

Commencez d'abord par **bien l'hydrater** en lui proposant de l'eau fraîche !

Ensuite, choisissez un aliment de chacun des groupes ci-dessous.

Aliments à privilégier (idéalement riches en vitamines et minéraux)

Fruits frais ou compote



lait
yaourt
petits suisses
fromage blanc
part de fromage

Produits laitiers « simples »



Produits céréaliers « simples »

pain
biscottes
cracottes
cake maison allégé en sucre et en graisses



Aliments à éviter ou à réserver aux occasions spéciales

(car très gras et/ou très sucrés)

Biscuits commerciaux, pâtisseries, viennoiseries

Dans tous les cas, respectez les consignes personnalisées, données par votre diététicienne et votre médecin.

Les aventures de Poiplume

Poiplume est un drôle de petit bonhomme, haut comme trois pommes ou quatre tomates ou deux petits pains..... Et comme tous les enfants, il rigole souvent, parfois il pleure, et quelquefois il se met même en colère !!!

Ce matin-là, Poiplume est à peine réveillé, qu'il a déjà retrouvé son petit sac... et il y met pêle-mêle : son lapin en peluche, les wagons du petit train, son ballon de l'été, son oreiller, le gâteau de Maman, les chips de Papa...

Le souci, c'est qu'il n'arrive pas à tout faire rentrer et encore moins à fermer son petit cartable !

Poiplume a le cœur gros et plein de larmes... car aujourd'hui c'est la rentrée... Poiplume veut bien aller à l'école, mais à condition

d'emmener avec lui un peu (et même beaucoup) de sa maison, où il se sent tellement en sécurité.

Alors, Papa Maman lui expliquent qu'on ne peut pas tout emporter, mais Poiplume supplie de prendre avec lui un morceau de gâteau-Maman si doux, et des chips-Papa pour avoir des forces...

Pour le consoler, ses parents lui font plein de croc-bisous, ceux qui font rire Poiplume aux éclats. Maintenant, tout content, Poiplume décide de mettre dans son sac une belle pomme-bisou toute croquante.

Et cric et croc, ça sera le meilleur des goûters !!!

Et toi : tu craques ou tu croques ?



38-48 rue Saint-Bernard
57000 Metz
Téléphone : 03 87 52 14 94
Télécopie : 03 87 52 08 59
Mail : poiplume@gmail.com



Prévention de l'
Obésité
Infantile
Par
L'alimentation
Unie au
Mieux
Etre

La lettre de Poiplume
ISSN en cours

Retrouvez nous sur
internet
www.poiplume.com

DES IDEES POUR BOUGER A LA RENTRÉE

> « **LES VIRIADES DE L'ESPOIR** » : dimanche 30 septembre à partir de 9h au plan d'eau : une manifestation au profit de la mucoviscidose afin de faire connaître cette maladie et récolter des dons pour la recherche. Le principe : on marche, on court ou on pédale sur un parcours de 4, 7, 11 ou 14 km tout en faisant un don à l'association « vaincre la mucoviscidose ». Un bon moyen de se dépenser pour redonner du souffle à des jeunes qui en sont privés à cause de cette terrible maladie.

> **LA FÊTE DE SPORT** : cette même fin de semaine (29-30 septembre) toujours au plan d'eau : plus d'une cinquantaine de disciplines seront représentées ; de quoi découvrir et tester avant de s'inscrire pour pratiquer régulièrement, tout au long de l'année une activité sportive.

> « **GRANDE MARCHÉ POPULAIRE** » le dimanche 21 octobre, à Semécourt. Départ devant le centre socio-culturel ; pour plus de précisions: 03 87 51 12 99

> **SMEC HANDBALL (6-12 ans)**: , entraînements pour les filles, au Technopôle ; pour les garçons et les filles, à l'Olympium de Woippy. Contactez J-F Wallerich au 06 86 85 36 29.

> **ECOLE DES SPORTS**: enfants 6 à 17 ans à Bellecroix, Patrotte, Grange-aux-Bois et Sablon propose foot, volley, boxe, basket, etc. Tél. 03 87 55 56 00

> **RANDONNEES EN FAMILLE**:

le 07/10 Tour du Mont St Quentin , tél. 03 87 60 82 20 ou 03 87 60 82 76 ;
le 14/10 La vallée des Montvaux , tél. 03 82 88 34 53



Le réseau POIPLUME (médecins généralistes et pédiatres, psychologues, diététiciennes et professionnels du sport) est là pour les familles souhaitant un accompagnement dans la prévention et le traitement de l'obésité et du surpoids de leur(s) enfant(s). Ce réseau concerne dans un premier temps les enfants résidant sur le territoire de la CA2M.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter au 03 87 52 14 94 :

lundi, mercredi, vendredi de 13h30 à 17h30 et jeudi 8h30 à 13h45.

Un goûter à 10h ???

Instaurée en France après la deuxième guerre mondiale pour lutter contre les états de carence et de malnutrition chez les enfants, la pratique du goûter de 10h est largement remise en cause.

Ses objectifs premiers ne sont en effet plus fondés. De plus, des enquêtes montrent que 90% des enfants prennent un petit déjeuner avant d'aller à l'école.

Proposer une collation en milieu de matinée, n'est-ce pas encourager l'enfant à manger avant même qu'il n'ait faim ?

N'est-ce pas là l'inciter à grignoter à d'autres moments ?

Savez-vous qu'il n'y a pas d'hypoglycémie en fin de matinée responsable d'une diminution de la performance scolaire ? La réalisation de tests de jeûne sur 48 h l'a démontré.

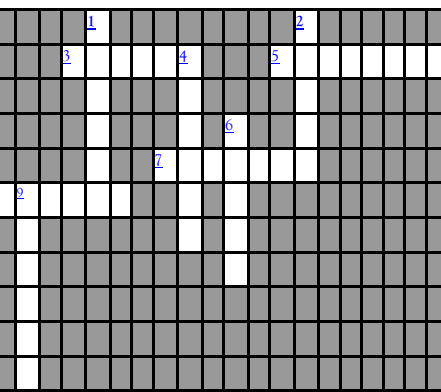
C'est aussi le constat que peut faire chaque parent : les matinées sans goûter (mercredi, dimanche, vacances...) ne sont pas plus difficiles pour les enfants que les matinées avec, alors que l'activité physique de l'enfant y

La collation matinale
remise en question...

est bien souvent supérieure.

D'après l'avis de l'association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) et de

L'agence française de sécurité sanitaire
des aliments (AFSSA)



Horizontal:

- Je suis soit de couleur rouge, vert, jaune ou orange.
- Le piment et moi avons nos premières lettres pareilles.
- Je suis orange et les lapins m'aiment beaucoup.
- Je suis jaune et les singes m'aiment beaucoup.

Vertical:

- Il me fait pleurer.
- Je suis rouge ou verte et je suis bonne pour la santé.
- Je suis bonne dans une salade ou dans un sandwich.
- Je suis jaune et juteuse.
- Je suis sucré et jaune. Je pousse dans les pays chauds.

Vertical: 1. oignon 2. pomme 3. tomate 4. poire 5. ananas
Horizontal: 6. piment 7. carotte 8. banane 9. banane