

Le carburant de



ON ACCOMPLIT DES MERVEILLES QUAND ON Y MET DU CŒUR.^{MC}



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

Les aliments sains, le carburant pour jouer

Sans des piles bien chargées, la plupart de tes jouets favoris ne fonctionnent pas. D'une certaine façon, les enfants comme toi ont aussi des piles. Afin qu'elles contiennent assez d'énergie pour te permettre de jouer, tu dois t'assurer de bien les recharger. Où peux-tu te procurer toute cette énergie? Dans les aliments! Pour que ton corps puisse fonctionner à plein régime au jeu, tu dois lui donner les aliments les plus sains. Heureusement, ils sont aussi délicieux!

Les produits céréaliers comme le pain, le riz, les pâtes et les pitas contiennent des glucides (la principale source d'énergie dont le corps a besoin). Les grains entiers te fourniront l'énergie pour fonctionner sans arrêt et ils contiennent aussi des fibres qui gardent ton ventre en bonne santé.

Les légumes et les fruits sont une façon colorée et succulente d'obtenir des fibres, de l'énergie, des vitamines et des minéraux qui conserveront ton corps en bonne forme. Il existe beaucoup de variétés de légumes et de fruits, alors pourquoi ne pas toutes les essayer afin de choisir celles que tu préfères?

Les produits laitiers et les substituts enrichis, comme les breuvages au soya, le yogourt et le fromage, contiennent des protéines et du calcium, qui aident à former des muscles forts et des os résistants en plus de fournir de l'énergie pour t'aider à jouer toute la journée.

Les viandes et les substituts comme le poulet, le poisson, les œufs, les légumineuses et d'autres aliments font partie de ce groupe destiné à développer les muscles. Tu n'as pas besoin d'une trop grande quantité de ces aliments remplis de protéines pour devenir grand et fort, mais ils sont importants pour grandir en santé et plein d'énergie.

Bonjour! Je m'appelle Jack. Colorie-moi!



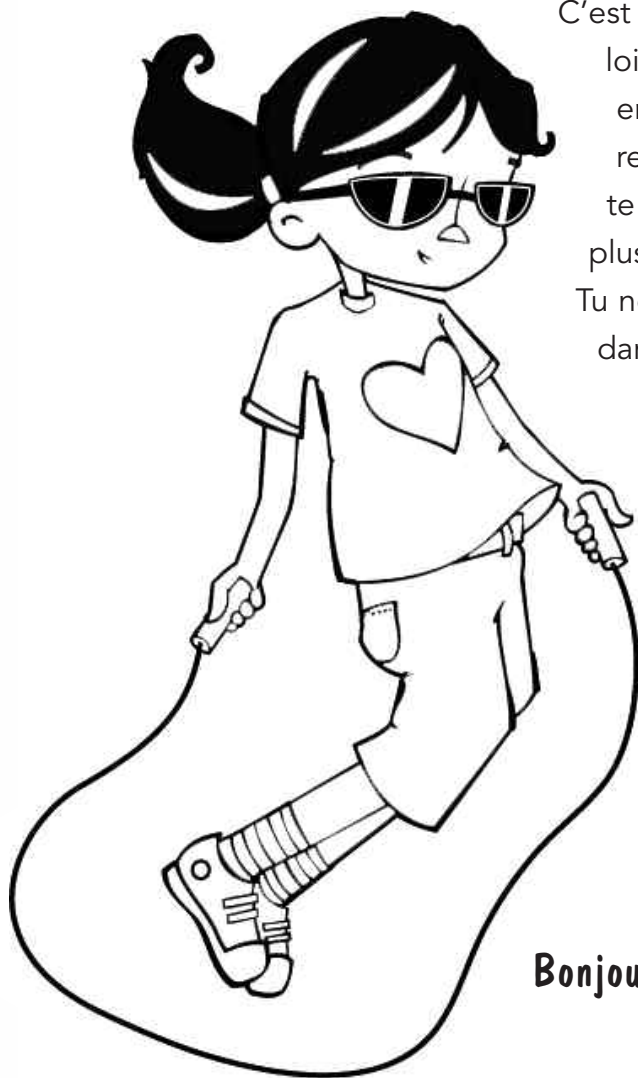
Rire et jouer, c'est être actif à chaque jour!

Une fois toute l'énergie de ces aliments délicieux et nutritifs dans ton ventre, le moment est venu de t'amuser. Aimes-tu la corde à danser? Grimper dans un gros arbre? Pédaler si vite que le paysage défile à toute vitesse? Que ce soit courir, te balancer ou te baigner, choisis ton activité favorite et lance un défi à un ami de te suivre pendant 30 minutes. Essaie de jouer pendant 10 minutes à la fois avant de te reposer. Ensuite, essaie pendant 12 minutes! Quand tu sens que tu as chaud et que tu respire plus profondément, c'est que tu te débrouilles bien!

La respiration, clé du succès!

Quand tu es actif, tu dois respirer fort pour donner de l'oxygène à tes muscles.

C'est pourquoi il est important de te tenir loin des cigarettes, car elles peuvent endommager tes poumons, qui te font respirer. Rappelle-toi qu'éviter la fumée te permet de te sentir mieux et de jouer plus fort pour vaincre tous tes concurrents. Tu ne manqueras pas de souffle au jeu ou dans les sports, tu n'auras pas mal au cœur et tu n'empesteras pas la fumée non plus. Et imagine tout l'argent que tu économiseras et que tu pourras consacrer à des jouets et à des sorties entre amis. Alors, tiens-toi loin de la fumée, pour l'amour de ton cœur et tu ne le regretteras pas!



Bonjour! Je m'appelle Jill. Colorie-moi!



Pizza des grands maîtres

Créer des images avec du macaroni peut être amusant, mais imagine comme ce serait amusant de déguster tes créations! Demande à un adulte de t'aider à découper la garniture dont tu as besoin pour une délicieuse pizza, puis fais-en une œuvre d'art en quatre quartiers. Partage cette pizza d'artiste avec tes amis ou tes parents, mais pas avant de l'avoir immortalisée en photo!

Donne huit tranches

Ingrédients

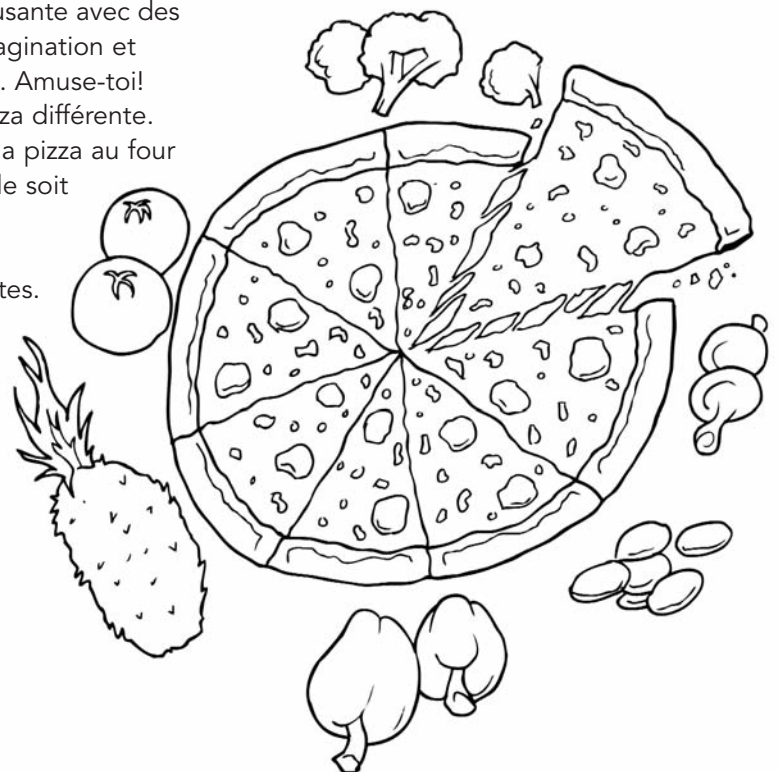
- 1 pâte à pizza de blé entier de 30 cm (12 po) prête à utiliser
- 125 ml (1/2 tasse) sauce à pizza (habituellement vendue avec la pâte prête à utiliser)
- 200 g (2 tasses) fromage mozzarella partiellement écrémé râpé
- Garnitures de saison au choix
- Ananas
- Poivron rouge
- Poivron vert
- Tomates cerises
- Champignons
- Brocoli
- 1 tranche de fromage cheddar
- 1 tranche de jambon

Directives

1. Demander de l'aide pour préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Étend la sauce à pizza sur la croûte. Saupoudrer de fromage.
3. Divise la pizza en quatre à l'aide des languettes de poivron rouge. Ensuite, amuse-toi avec les garnitures que tes parents auront découpées pour toi. Dans un des quartiers, essaie de façonner une fleur avec du poivron rouge, une tomate cerise et une tige de poivron vert. Dans un autre, fabrique un soleil en ananas et en jambon. Dans les deux autres sections, dessine un arbre en brocoli et une feuille de cheddar et finalement, fabrique un bonhomme de neige ou une autre forme amusante avec des champignons. Laisse aller ton imagination et utilise les garnitures de ton choix. Amuse-toi! À chaque fois, tu obtiens une pizza différente.
4. Demande à un parent de placer la pizza au four et attends 10 minutes pour qu'elle soit prête. Pour que le fromage fasse des bulles, demande à un parent de la faire griller pendant 3 minutes.
5. Une fois la pizza prête – attention, c'est chaud! Attends qu'un adulte te donne le signal avant d'en prendre une bouchée.

Valeur nutritive par portion – 1/8 de pizza (croûte, sauce et fromage seulement)

- Calories : 170
- Protéines : 10 g
- Lipides : 6 g
 - Lipides saturés : 3 g
 - Cholestérol alimentaire : 11 mg
- Glucides : 21 g
 - Fibres alimentaires : 2 g
- Sodium : 502 mg
- Potassium : 85 mg



Biscuit à l'avoine géant en forme de cœur

Ce biscuit géant en forme de cœur est une collation sucrée qui fait changement du gâteau d'anniversaire traditionnel. De plus, il contient de l'avoine, qui regorge de fibres solubles saines pour le cœur. Amuse-toi à l'aide du chocolat fondu à écrire un message pour l'occasion : fête des mères, fête des pères ou ton propre anniversaire. Ce biscuit peut aussi se déguster en toute occasion et avoir la forme que tu désires. Rappelle-toi simplement de demander de l'aide pour manipuler le chocolat fondu.

Donne un grand biscuit ou 24 petits biscuits

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) margarine non hydrogénée
- 125 ml (1/2 tasse) cassonade bien tassée
- 50 ml (1/4 tasse) eau chaude
- 250 ml (1 tasse) farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml (1 c. à thé) cannelle
- 2 ml (1/2 c. à thé) bicarbonate de soude
- 50 ml (1/4 tasse) cerises ou canneberges séchées hachées
- Glaçage
- 28 g (1 oz) chocolat mi-sucré, fondu
- 28 g (1 oz) chocolat blanc, fondu

Directives

1. Demande de l'aide pour préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Demande à un adulte d'utiliser un malaxeur électrique pour battre la cassonade et la margarine ensemble. Après, ajoute l'eau tout en battant.
3. Maintenant, amuse-toi avec les ingrédients secs. Mélange la farine, l'avoine, la cannelle et le bicarbonate de soude ensemble à l'aide d'une cuiller.
4. Verse le mélange sec dans le mélange humide. Pour les mélanger, tu peux utiliser la cuiller ou tu peux mélanger les ingrédients ensemble avec tes mains (mais assure-toi de les avoir lavées avant!). Ajoute les cerises ou les canneberges séchées au mélange en brassant à la cuiller.
5. Demande à un adulte de découper un morceau de papier parchemin et de couvrir une lèchefrite. Roule ensuite la pâte sur le papier parchemin jusqu'à une épaisseur d'environ 1,3 cm (1/2 pouce). Façonne un immense biscuit en forme de cœur.
6. Demande à un adulte de le mettre au four. Laisse-le cuire pendant 20 minutes. Demande de l'aide pour le sortir du four une fois que les côtés sont légèrement brunis. Laisse le biscuit refroidir sur le papier parchemin.
7. Fais fondre chaque type de chocolat séparément dans des plats destinés au micro-ondes. Demande à un adulte de t'aider à choisir la bonne température et la durée pour que le chocolat puisse fondre sans brûler.
8. Ensuite utilise une cuiller pour déposer des gouttelettes de chocolat sur le biscuit. Tu peux inscrire un message ou ton nom ou faire un dessin amusant.

Note : pour fabriquer 24 petits biscuits, façonne-les à la main en forme de biscuits ronds traditionnels. Fais-les ensuite cuire pendant 10 minutes.

Valeur nutritive par portion (1 petit biscuit ou 1/24 du gros biscuit)

- Calories : 154
- Protéines : 3 g
- Lipides : 6 g
 - Lipides saturés : 2 g
 - Cholestérol alimentaire : 16 mg
- Glucides : 25 g
 - Fibre alimentaire : 2 g
- Sodium : 92 mg
- Potassium : 150 mg



Lait fouetté aux petits fruits

Ce délicieux lait fouetté onctueux a le goût d'un lait frappé, mais procure toute l'énergie nécessaire pour jouer. Amusant à préparer et succulent à déguster, tu voudras sûrement le partager avec tous tes amis.

Donne quatre portions

Ingrédients

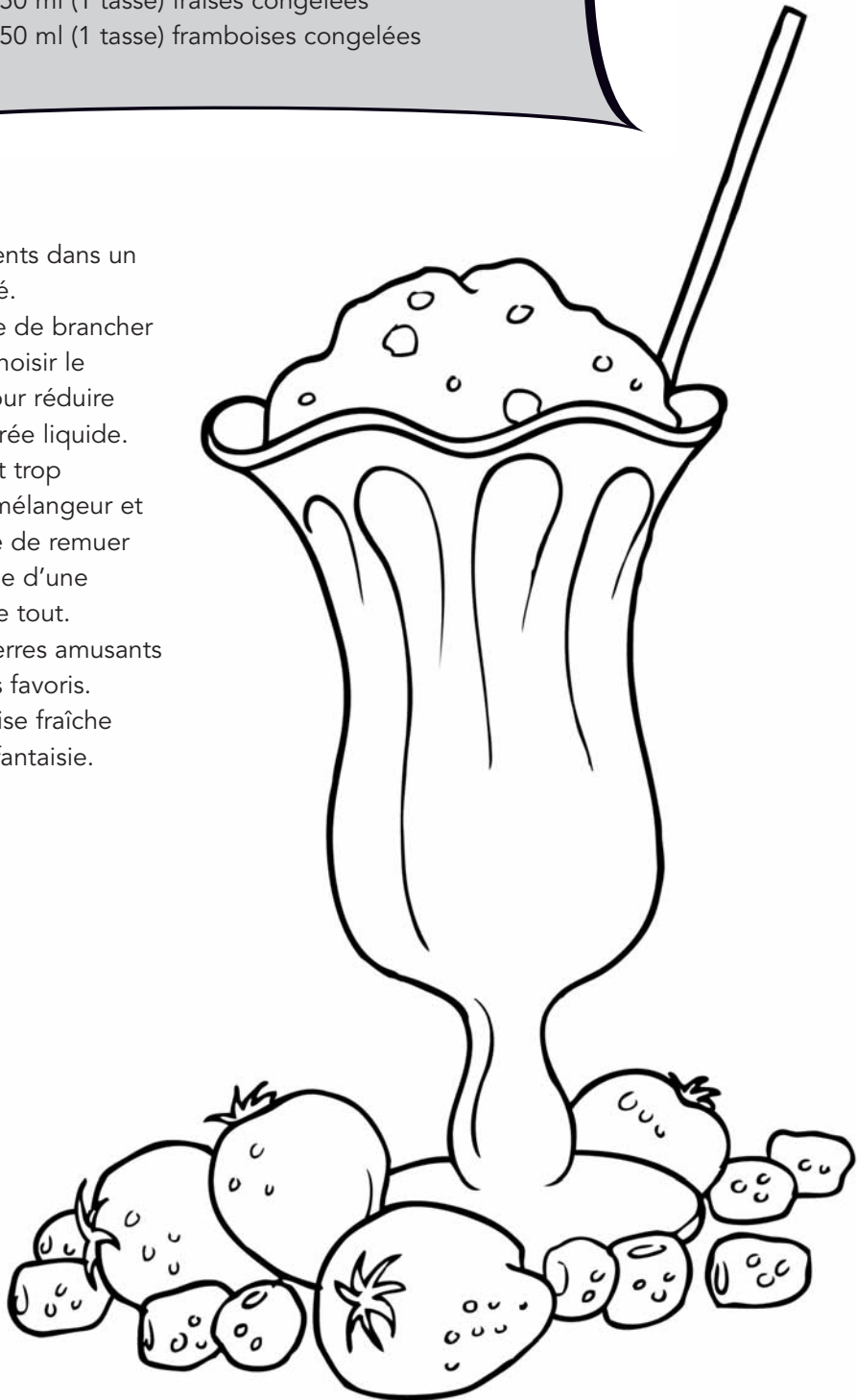
- 250 ml (1 tasse) yogourt à la vanille faible en gras
- 250 ml (1 tasse) jus de petits fruits à 100 %
- 250 ml (1 tasse) fraises congelées
- 250 ml (1 tasse) framboises congelées

Directives

1. Mets tous les ingrédients dans un mélangeur débranché.
2. Demande à un adulte de brancher le mélangeur et de choisir le réglage approprié pour réduire les ingrédients en purée liquide.
3. Si le mélange devient trop consistant, arrête le mélangeur et demande à un adulte de remuer les ingrédients à l'aide d'une cuiller pour éclaircir le tout.
4. Verser dans quatre verres amusants ou dans vos gobelets favoris. Servir garni d'une fraise fraîche pour une touche de fantaisie.

Valeur nutritive par portion

- Calories : 126
- Protéines : 4 g
- Lipides : 1 g
 - Lipides saturés : 0,5 g
 - Cholestérol alimentaire : 3,1 mg
- Glucides : 27 g
 - Fibre alimentaire : 3,2 g
- Sodium : 43 mg
- Potassium : 350 mg



Pizza aux fruits du déjeuner

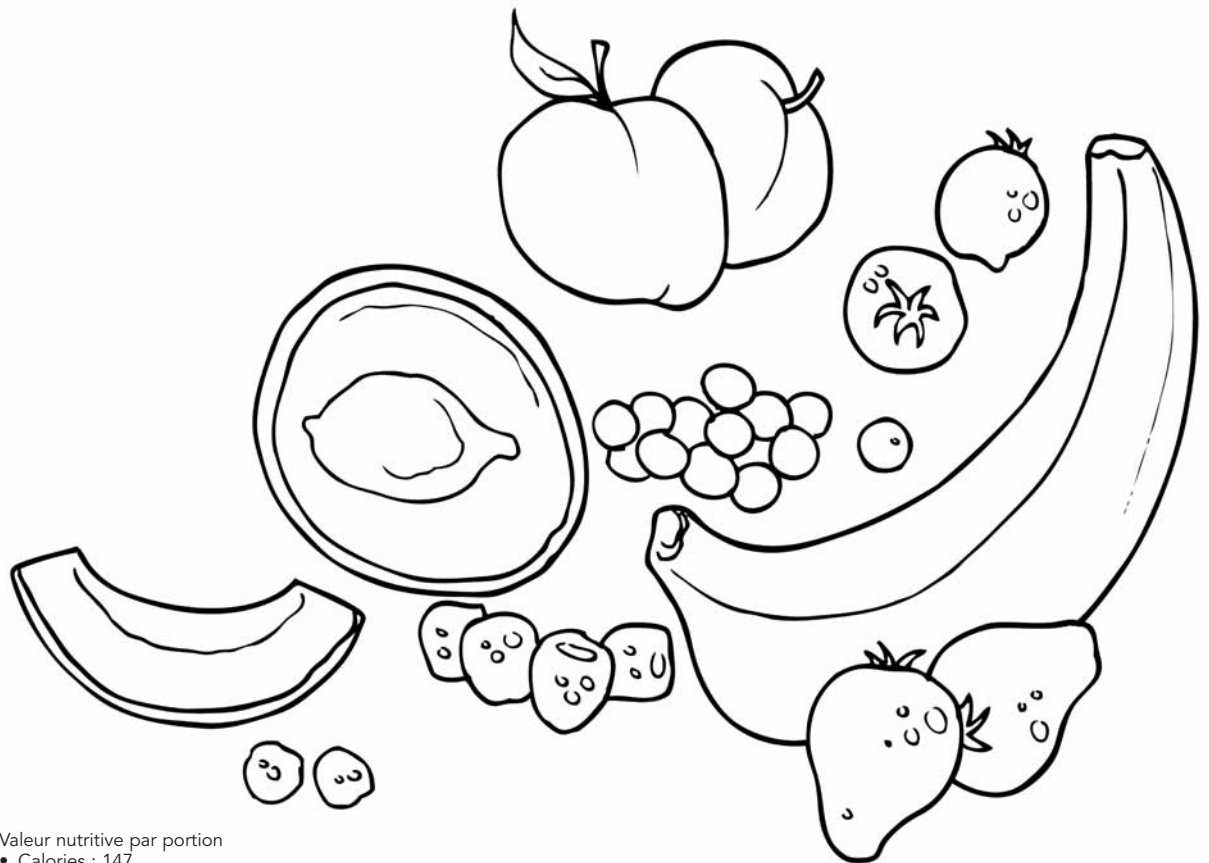
Enfin, de la pizza pour le déjeuner! Le fromage à la crème à tartiner et la garniture de fruits frais pourraient faire de cette pizza ton plat préféré à n'importe quel moment de la journée. Prépare ces mini pizzas sur des pains pita pour toute la famille, la fin de semaine. Ou demande à un parent de t'aider à préparer cette collation pratique au retour de l'école.

Ingrédients

- 1 petit pain pita de blé entier (environ 10 cm (4 po) de diamètre)
- 22 ml (1,5 c. à table) fromage à la crème léger à tartiner, nature ou à saveur de fruit de ton choix
- 50 ml (1/4 tasse) fruits frais hachés, comme des bleuets, des bananes, du melon, des pommes ou des raisins. Demande à un adulte de t'aider à découper les fruits les plus croquants.

Directives

1. Griller le pita à la plus faible intensité.
2. Étendre le fromage à la crème.
3. Couvrir de fruits frais. Crée un dessin ou un visage amusant avec les formes de fruits. Demande à un adulte de découper la pizza en morceaux ou mange la pizza avec tes mains, mais attends-toi à tes dégâts!



Valeur nutritive par portion

- Calories : 147
- Protéines : 5,4 g
- Lipides : 5 g
 - Lipides saturés : 3 g
 - Cholestérol alimentaire : 13 mg
- Glucides : 22 g
 - Fibre alimentaire : 5 g
- Sodium : 216 mg
- Potassium : 113 mg

Parfait à étages au yogourt

Tu vas t'amuser autant à préparer ce délice aux fruits et au yogourt qu'à en déguster tous les étages. Le nom « parfait » indique la perfection et ce n'est pas surprenant! Avec toutes ces couches de compote de pomme, de fraises et de yogourt crémeux, ce dessert nourrissant est un vrai régal. C'est vraiment parfait.

Donne deux portions

Ingrédients

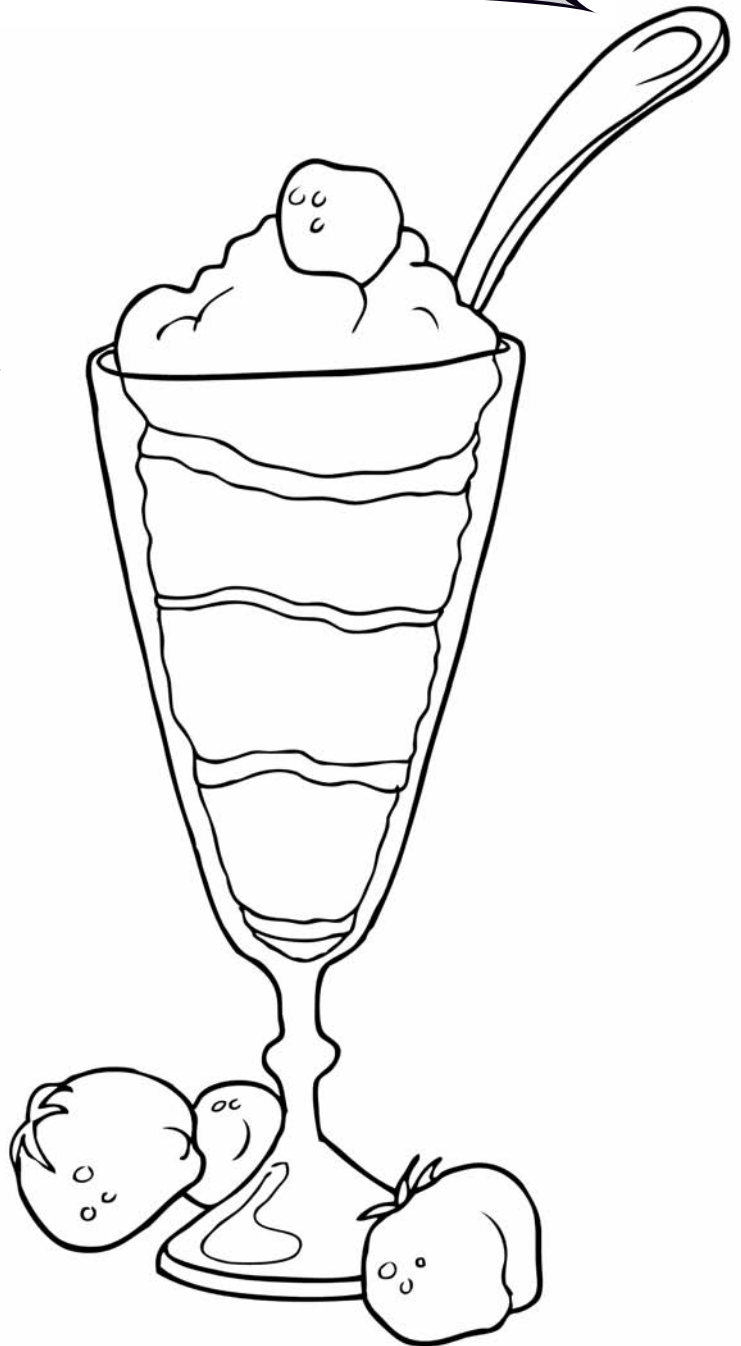
- 250 ml (1 tasse) yogourt à la vanille faible en gras
- 125 ml (1/2 tasse) compote de pommes non sucrée
- 250 ml (1 tasse) fraises fraîches ou congelées non sucrées, écrasées; deux fraises coupées en moitiés pour la garniture (facultatif).

Directives

1. Dans un grand verre transparent ou un bol à dessert, verse quelques cuillerées de yogourt. Ensuite, ajoute une couche ou quelques cuillerées de compote de pommes. Puis, une autre couche de yogourt. Puis une couche de fraises écrasées. Continue d'ajouter de nouvelles couches jusqu'à ce que le verre soit plein.
2. Place les moitiés de fraise sur le dessus du dessert.
3. Mange à la cuiller en conservant les couches intactes ou en les mélangeant au fur et à mesure.

Valeur nutritive par portion

- Calories : 164
- Protéines : 6 g
- Lipides : 3 g
 - Lipides saturés : 2 g
 - Cholestérol alimentaire : 7 mg
- Glucides : 32 g
 - Fibre alimentaire : 3 g
- Sodium : 72 mg
- Potassium : 363 mg



Pâtes en boucle au poulet, aux légumes et à la sauce tomate

Avant d'aller sauter à la corde, assure-toi d'avoir suffisamment d'énergie avec ces pâtes et ces morceaux de poulet. Demande à un parent d'acheter un paquet de légumes mélangés pré-coupés en petits morceaux. Ou demande à un adulte de découper la même quantité de légumes frais. Choisis tes légumes favoris : carottes, tomates, haricots verts, poivrons, ou n'importe quel autre, à ton choix. Une fois mélangés dans la sauce, ils ajouteront un peu de saveur, mais beaucoup d'énergie, deux portions de légumes, en fait, à ton repas. Tu peux aussi essayer les pâtes en forme de roue de charrette, en spirale (fusilli) ou les pâtes de ton choix.

Donne quatre portions

Ingrédients

- 1 l (4 tasses) pâtes de blé entier en forme de boucle
- 5 ml (1 c. à thé) huile d'olive
- 2 poitrines de poulet crues, en dés
- 500 ml (2 tasses) légumes variés congelés
- 500 ml (2 tasses) sauce pour pâtes
- 250 ml (1 tasse) fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé

Directives destinées à l'adulte ou au parent :

1. Cuire les pâtes selon les directives de l'emballage.
2. Entre temps, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les dés de poulet et cuire jusqu'à ce que la couleur rose soit disparue, soit environ cinq minutes.
3. Ajouter les légumes et cuire environ une minute, jusqu'à ce que le mélange soit chaud.
4. Ajouter la sauce et laisser mijoter 10 minutes.

Directives pour toi (ce que tu peux faire) :

1. Assure-toi de dire à la personne qui fait les emplettes de quels légumes tu as besoin pour cette recette. Si les carottes, les haricots jaunes et le poivron vert sont tes favoris, n'oublie pas de lui dire!
2. Une fois les pâtes cuites, ajoute la sauce en remuant avec deux grosses cuillers. Divise le tout en portions égales.
3. Couvre le mélange de pâtes de fromage et réchauffer.



Valeur nutritive par portion (500 ml / 2 tasses)

- Calories : 448
- Protéines : 35 g
- Lipides : 11 g
 - Lipides saturés : 5
 - Cholestérol alimentaire : 62 mg
- Glucides : 53 g
 - Fibres alimentaires : 6 g
- Sodium : 651 mg
- Potassium : 885 mg

À la recherche de recettes amusantes? Visite sautonsencoeur.ca

Partage ces renseignements sur
la santé avec tes parents et invite-les
à visiter le fmcoeur.ca



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

ON ACCOMPLIT DES MERVEILLES QUAND ON Y MET DU CŒUR.^{MC}