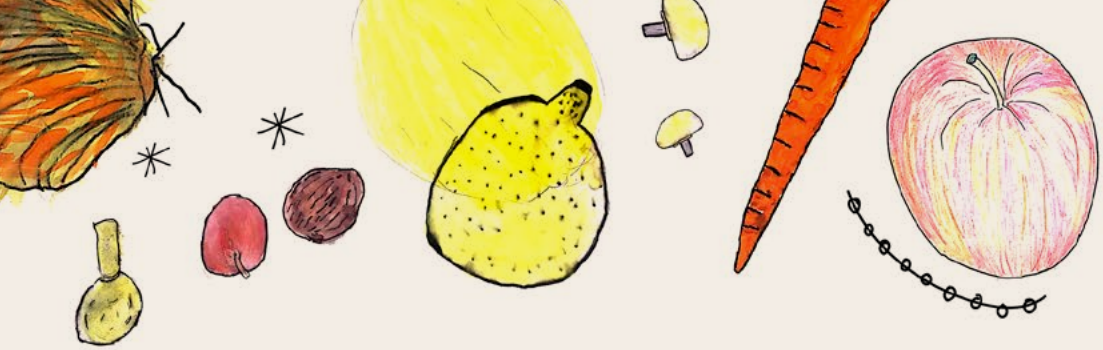




MON PETIT GUIDE

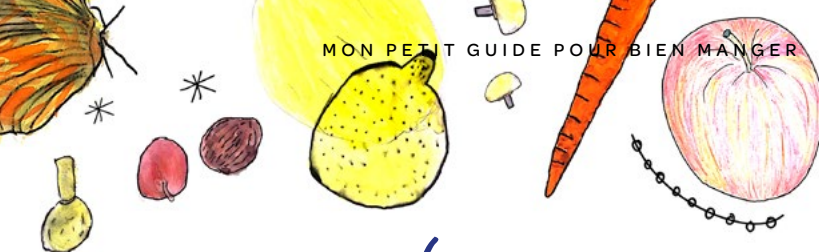
POUR BIEN MANGER

Kleiner Leitfaden
für gutes Essen



UN OUTIL
PÉDAGOGIQUE ÉLABORÉ
PAR ET POUR LES ENFANTS

EIN PÄDAGOGISCHES
HILFSMITTEL
VON UND FÜR KINDER



ÉDITORIAL

Tout au long de ce projet intergénérationnel transfrontalier, enfants et personnes âgées se sont retrouvés autour de l'alimentation. Ensemble, nous avons imaginé et élaboré un menu, que nous avons plaisir à partager avec vous dans ce guide illustré de l'alimentation. Au fur et à mesure de votre lecture, participez à un voyage culinaire autour de fruits et légumes de saison, choisis par les enfants et personnes âgées, et mis en lumière par Delphine Franck, diététicienne nutritionniste, et Olivier Chapuis, chef de cuisine au Lycée Charles-de-Gaulle à Pulversheim et membre des Cuisiniers de la République Française. Nous avons souhaité que ce menu soit rempli de couleurs, à l'image des journées que nous avons passées ensemble. Il ne vous reste plus qu'à enfiler votre tablier et à vous laisser guider au fil des recettes !

Ce guide a été élaboré en partenariat avec la MARPA de La Dunette de Huningue, le Forum Jeunes de Huningue, Silver Fourchette et la *Schulhaus Ackermätteli* de Bâle, grâce au soutien de l'Union Européenne à travers le Fonds Européen de développement régional, de l'*Interkantonale Koordinationsstelle bei der Regio Basiliensis* (IKRB) et du Régime local d'assurance maladie Alsace-Moselle.



Kanton Basel-Stadt





VORWORT



Während der gesamten Dauer dieses generationen- und länderübergreifenden Projekts kamen Kinder und Senioren rund um das Thema Ernährung zusammen. Gemeinsam haben wir uns ein Menü ausgedacht und zubereitet, das wir in diesem illustrierten Wörterbuch der Ernährung mit Ihnen teilen möchten. Es nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise rund um das Thema Obst und Gemüse der Saison. Die Auswahl der Zutaten erfolgte durch die teilnehmenden Kinder und Senioren, mit Unterstützung der Ernährungswissenschaftlerin und -beraterin Delphine Franck und Olivier Chapuis, dem Chefkoch am Lycée Charles-de-Gaulle in Pulversheim und Mitglied des Vereins "Les Cuisiniers de la République Française". Wir wollten dieses Menü genauso farbenfroh und fröhlich gestalten, wie uns die gemeinsam verbrachten Tage in Erinnerung bleiben. Und jetzt kann es losgehen: Legen Sie Ihre Kochschürze an und lassen Sie sich von den Rezepten leiten!

Dieses Wörterbuch wurde in Zusammenarbeit mit der Seniorenresidenz "La Dunette" in Huningue, dem Jugendforum von Huningue, Silver Fourchette und dem Schulhaus Ackermätteli Basel erstellt mit Unterstützung der Europäischen Union über den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, der Interkantonalen Koordinationsstelle bei der Regio Basiliensis (IKRB) und des Régime local d'assurance maladie Alsace-Moselle.



ETB Eurodistrict Trinational de Bâle
TEB Trinationaler Eurodistrict Base



Dieses Projekt wird kofinanziert von der Europäischen Union (EFRE - Europäischer Fonds für regionale Entwicklung)

Ce projet est cofinancé par l'Union Européenne (FEDER - Fonds Européen de Développement Régional)





Sommaire

Inhalt

Éditorial	2-3
-----------------	-----

Vorwort

Recettes de saison	6-19
--------------------------	------

Rezepte der Saison

Bien manger & manger sain !	20-31
-----------------------------------	-------

Gut und gesund essen!

Activité physique et sommeil	32-35
------------------------------------	-------

Körperliche Betätigung und gesunder Schlaf

Les mots de l'alimentation	36-43
----------------------------------	-------

(aliments, ustensiles, actions)

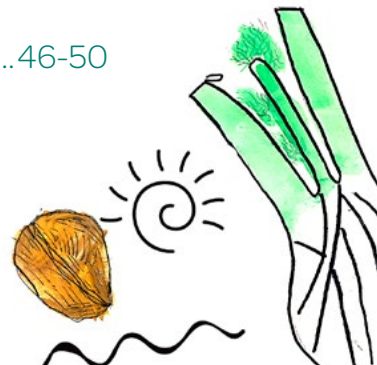
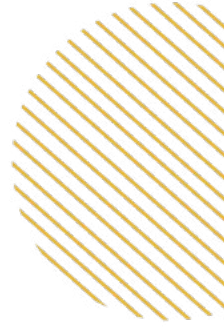
Begriffe zur Ernährung (Lebensmittel, Utensilien, Handlungen)

Quiz de l'alimentation	44-45
------------------------------	-------

Wortsalat zum Thema Ernährung

Partenaires et informations complémentaires	46-50
--	-------

Partner und weiterführende Informationen





6

Recettes de saison

*Rezepte
der Saison*



1

VERRINES MARBRÉES

betteraves, chèvre ou comté et pommes granny

Marmorierte Rote-
Beete-Apfel-Verrinen
mit Ziegenkäse oder
Comté

2

SOUPE À L'OIGNON

Zwiebelsuppe

3

BUTTERNUT FARCIE

aux légumes et œuf bio

Mit Gemüse und
Öko-Eiern gefüllter
Butternut-Kürbis

4

SALADE DE FENOUIL ET CLÉMENTINES

Fenchel-
Klementinen-
Salat



5

MUFFINS CAROTTE ET CANNELLE

Möhrenmuffins
mit Zimt

6

DUCKETTES DE KIWI AU CHOCOLAT

Kiwi-Lutscher
mit Schokolade



VERRINES MARBRÉES

betteraves, chèvre ou comté et pommes granny

Marmorierte Rote-Beete-Granny-Apfel-Verrinen mit Ziegenkäse oder Comté

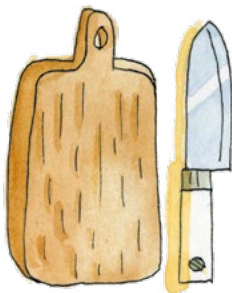
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



INGRÉDIENTS / Zutaten

- 1 betterave cuite (épluchée, 100 g)
- 65 g de fromage de chèvre frais ou comté
- 100 g de pommes granny
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Sel, poivre
- 2 cuillères à café d'huile de noix (facultatif)

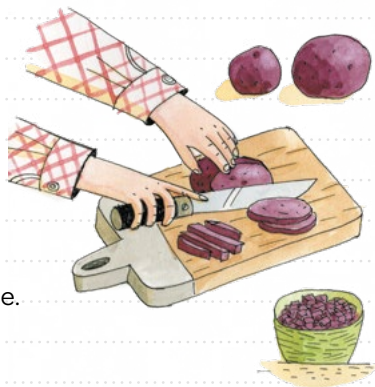
- 1 gekochte Rote Beete (geschält, 100 g)
- 65 g frischer Ziegenkäse oder Comté-Käse
- 100 g Apfel (Granny Smith)
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Teelöffel Nussöl (eventuell)



PRÉPARATION / Zubereitung

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. Découper la betterave en petits dés et le fromage de chèvre en petits morceaux.
2. Découper les pommes en petits dés et les mélanger avec le jus de citron.
3. Assaisonner la betterave avec le sel, le poivre et l'huile de noix, s'il y en a.
4. Mettre dans des verrines : la betterave, le chèvre ou comté et, pour finir, la pomme.
5. Décorer avec des herbes aromatiques, fleurs comestibles ou graines (facultatif).



1. Die Rote Beete in kleine Würfel und den Ziegenkäse oder Comté in kleine Stücke schneiden.
2. Die Äpfel in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen.
3. Die Rote Beete mit Salz und Pfeffer und ggf. etwas Nussöl würzen.
4. Nacheinander die Rote Beete, den Ziegenkäse oder Comté und den Apfel in die Verrinen schichten.
5. Mit Kräutern, essbaren Blüten oder Samen dekorieren (fakultativ).



ASTUCE / Wissenswert

La betterave fait partie des super-aliments, c'est-à-dire des aliments les plus intéressants pour la santé. Elle peut se manger crue ou cuite, en jus, en soupe, en gratin, en brochette, en salade et bien plus !

Die Rote Beete gehört zum sogenannten Superfood. Hinter diesem Begriff verstecken sich Lebensmittel, die besonders interessant für die Gesundheit sind. Die Rote Beete kann roh oder gekocht verzehrt werden, als Saft, in der Suppe, überbacken, auf Spießchen, im Salat usw.

SOUPE À L'OIGNON

Zwiebelsuppe

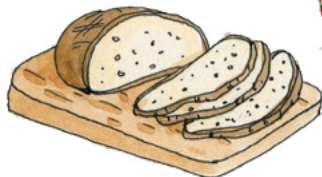
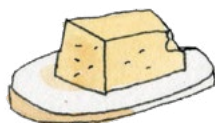
XX



INGRÉDIENTS / Zutaten

- 5 petits oignons (ou 3 gros)
- 150 g de gruyère râpé
- 4 tranches de pain
- 1 litre de bouillon de légumes
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- Sel, poivre

- 5 kleine (oder 3 große) Zwiebeln
- 150 g geriebener Greyerzer
- 4 Scheiben Brot
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 30 g Butter
- 2 Esslöffel Mehl
- Salz, Pfeffer



PRÉPARATION / Zubereitung

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. Éplucher les oignons et les couper en fines rondelles.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir les oignons quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Saupoudrer les oignons de farine, mélanger et faire cuire 30 secondes.
4. Saler, poivrer et verser le bouillon, puis couvrir et faire bouillir 30 minutes.
5. Couper les tranches de pain et les parsemer de gruyère râpé. Les mettre quelques minutes sous le grill du four.
6. Verser la soupe dans des bols individuels et y déposer une tranche de pain grillé au gruyère.



1. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebeln einige Minuten lang darin dünsten, bis sie goldgelb werden.
3. Die Zwiebeln mit Mehl bestäuben, umrühren und dann dreißig Sekunden lang anschwitzen lassen.
4. Salzen, pfeffern und dann die Brühe angießen. Den Topf abdecken und 30 Minuten kochen lassen.
5. Die Brotscheiben mit geriebenem Greyerzer bestreuen. Einige Minuten im Backofen grillen.
6. Die Suppe in Schüsseln gießen und eine mit Greyerzer überbackene Brotscheibe darauflegen.



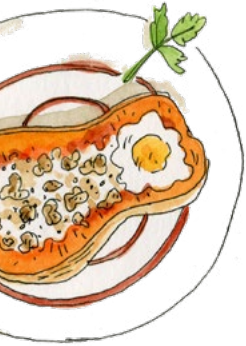
ASTUCE / Wissenswert

Le pain est confectionné avec de la farine. Et la farine est fabriquée à partir du blé qui pousse dans les champs. Les grains de blés sont écrasés et transformés en une poudre.

Brot wird aus Mehl gemacht. Mehl wird aus Weizen hergestellt, der auf den Feldern wächst. Die Weizenkörner werden zerquetscht und zu Pulver verarbeitet.

BUTTERNUT FARCIE

aux légumes et œuf bio



Mit Gemüse und Ei gefüllter Butternut-Kürbis

XX



INGRÉDIENTS / Zutaten

- 2 petites butternuts de 500 g environ
- 4 oeufs bio frais
- 1 demi-poireau
- 400 g de champignons de Paris
- 1 grosse carotte
- 1 ou plusieurs gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 50 g de chapelure
- 50 g de noix
- Huile d'olive, sel, poivre



- 2 kleine Butternut-Kürbisse (ca. 500 g)
- 4 frische Öko-Eier
- 1 halbe Stange Lauch
- 400 g Champignons
- 1 große Möhre
- 1 oder mehrere Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Paniermehl
- 50 g Walnüsse
- Olivenöl, Salz, Pfeffer





PRÉPARATION / Zubereitung

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Laver puis couper les butternuts dans la longueur, enlever les pépins et quadriller (faire des traits dans) la chair au couteau, sans casser la peau.
3. Assaisonner avec le sel, poivre, huile d'olive et les précuire environ 30 minutes au four.
4. Couper l'oignon, l'ail et les champignons le plus petit possible. Couper le poireau et la carotte.
5. Dans la casserole, mettre le poireau, l'oignon, l'ail et la carotte, puis ajouter les champignons et faire cuire doucement. Saler, poivrer et mettre de côté la farce une fois cuite.
6. Vider en partie les demi-butternuts précuites et mélanger la chair à la farce de légumes.
7. Farcir les demi-butternuts avec le mélange. Saler, poivrer et parsemer de chapelure mélangée aux noix écrasées. Enfourner environ 15 minutes.
8. Sortir les butternuts du four, faire un puits (de la taille d'un petit trou) et casser un œuf dedans. Remettre 5 minutes au four.
1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Kürbisse waschen, längs aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch wie ein Schachbrett einschneiden. Wichtig: Die Schale muss ganz bleiben.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln und zunächst ca. 30 Minuten im Ofen vorgaren.
4. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Champignons in möglichst kleine Stücke schneiden. Lauch und Möhre schneiden.
5. Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Champignons in den Topf geben und dünsten. Die Füllung nach dem Dünsten mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann beiseitestellen.
6. Die vorgegarten Butternut-Hälften bis zu einer gewissen Tiefe aushöhlen und das Fruchtfleisch mit der Gemüsefüllung vermengen.
7. Anschließend die Kürbishälften mit dieser Mischung füllen, salzen und pfeffern und dann das mit den zerdrückten Nüssen vermischte Paniermehl über die Kürbishälften streuen. Für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben.
8. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen, jeweils eine Mulde eindrücken (ein kleines Loch machen) und ein Ei hineinschlagen. Für 5 weitere Minuten in den Ofen stellen.



ASTUCE / Wissenswert

Tout se mange dans le poireau : le vert de la tige s'utilise aussi - pas de gaspillage alimentaire !

Alles am Lauch ist essbar! Auch der grüne Teil der Lauchstange kann verwendet werden - so wird nichts vergeudet!

SALADE DE FENOUIL ET CLÉMENTINES

Fenchel-Klementinen-Salat

XX



INGRÉDIENTS / Zutaten

- 4 clémentines
- 2 bulbes de fenouil
- 5 brins de coriandre
- 60 g de graines de lin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons jaunes mûrs
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de miel

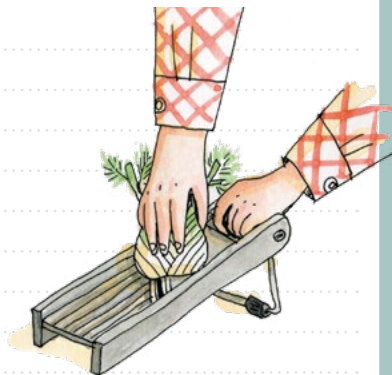
- 4 Klementinen
- 2 Fenchelknollen
- 5 Korianderzweige
- 60 g Leinsamen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 reife gelbe Zitronen
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Honig



PRÉPARATION / Zubereitung

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. Préparer la vinaigrette : presser les citrons, mélanger le jus obtenu avec l'huile d'olive, le miel, le vinaigre de cidre. Mettre de côté.
2. Laver le fenouil, supprimer les feuilles abîmées et couper les bulbes avec une mandoline, ou alors très finement avec un couteau.
3. Verser dessus la vinaigrette et mélanger. Laisser mariner au réfrigérateur le temps de poursuivre la recette.
4. Éplucher les clémentines et prélever les quartiers.
5. Laver les brins de coriandre et les couper très finement.
6. Poser les quartiers de clémentine et la coriandre sur le fenouil et remettre le tout au réfrigérateur.
7. Avant de déguster, parsemer de graines de lin et mélanger le tout.



1. Die Vinaigrette zubereiten: Die Zitronen auspressen und den so erhaltenen Saft mit dem Olivenöl, dem Honig und dem Apfelessig mischen. Beiseitestellen.
2. Den Fenchel waschen, verdorbene Blätter entfernen und die Knollen mit dem Gemüsehobel oder dem Messer in sehr feine Scheiben schneiden.
3. Die Vinaigrette darübergerben und umrühren. Zum Marinieren im Kühlschrank stehen lassen und während dieser Zeit die übrigen Zutaten zubereiten.
4. Die Klementinen schälen und die einzelnen Schnitze voneinander trennen.
5. Den Koriander abwaschen und sehr fein schneiden.
6. Die Klementinenschnitze und den Koriander über den Fenchel geben und das Ganze in den Kühlschrank zurückstellen.
7. Kurz vor dem Verzehr den Leinsamen hinzugeben und alles miteinander vermengen.



ASTUCE / Wissenswert

La graine de lin est une source précieuse de minéraux, de bons acides gras et de vitamines ! L'idéal est de la manger moulue, grâce à un moulin à poivre.

Leinsamen liefern wertvolle Mineralstoffe, gesunde Fettsäuren und Vitamine! Idealerweise sollten sie gemahlen verzehrt werden. Dazu kann eine Pfeffermühle verwendet werden.

MUFFINS CAROTTE et CANNELLE

Möhrenmuffins mit Zimt

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



INGRÉDIENTS / Zutaten

- 75 g de farine blanche
- 1/2 sachet de levure chimique
- 15 g de sucre
- 5 g de cannelle
- 75 ml de lait 1/2 écrémé
- 15 g de beurre
- 75 g de carottes
- 1 œuf

- 75 g Weißmehl
- 1/2 Packung Backpulver
- 15 g Zucker
- 5 g Zimt
- 75 ml fettarme Milch
- 15 g Butter
- 75 g Möhre
- 1 Ei



PRÉPARATION / Zubereitung

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Éplucher et râper finement les carottes.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre et la cannelle.
4. Faire fondre le beurre puis, dans un autre saladier, le mélanger avec le lait et l'oeuf battu.
5. Mélanger les deux préparations et ajouter les carottes râpées.
6. Verser dans des moules (ne pas oublier de les beurrer si nécessaire) et enfourner 25 minutes.



1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Möhren schälen und fein reiben.
3. Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt in einer Schüssel vermengen.
4. Die Butter schmelzen lassen und anschließend in einer weiteren Schüssel mit der Milch und dem geschlagenen Ei vermischen.
5. Den Inhalt der beiden Schüsseln miteinander vermischen und die geriebenen Möhren hinzugeben.
6. Den Teig in (ggf. eingefettete) Muffinformen füllen und 25 Minuten backen.



ASTUCE / Wissenswert

Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau : la lame doit ressortir propre et sèche.

Sind die Muffins fertiggebacken? Ganz einfach mit der Messerspitze hineinstechen: Die Klinge muss sauber und trocken bleiben.

SUCETTES DE KIWI AU CHOCOLAT

Kiwi-Lutscher mit Schokolade

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

16
SUCETTES
LUTSCHER

INGRÉDIENTS / Zutaten

- 4 kiwis
- 100 g de chocolat noir à pâtisser (> 70 % cacao)
- Noix de coco râpée

- 4 Kiwis
- 100 g Backschokolade (Kakaoanteil: > 70 %)
- Geriebene Kokosnuss

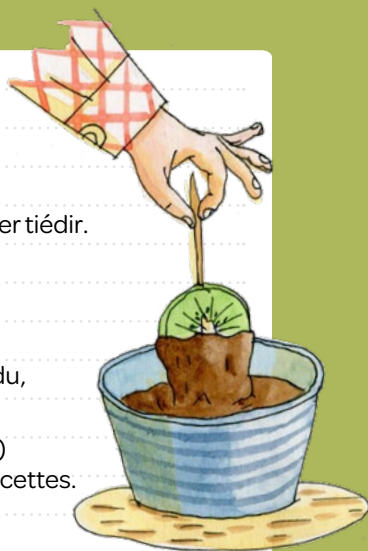


PRÉPARATION / Zubereitung

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis le laisser tiédir.
2. Éplucher les kiwis et les couper en 4 morceaux.
3. Enfiler chaque quart de kiwi sur un cure-dent (ou un bâtonnet).
4. Tremper le kiwi à mi-hauteur dans le chocolat fondu, puis dans la noix de coco râpée.
5. Poser sur un plateau (recouvert de papier cuisson) et laisser durcir le chocolat avant de manger les sucettes.

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen. Anschließend leicht abkühlen lassen.
2. Die Kiwis schälen und in vier Stücke schneiden.
3. Die Kiwistücke auf einen Zahnstocher (oder ein Stäbchen) stecken.
4. Die Kiwistücke bis zur Hälfte in die geschmolzene Schokolade eintauchen und dann in der geriebenen Kokosnuss wälzen.
5. Auf ein (mit Backpapier belegtes) Tablett legen und die Lutscher erst essen, nachdem die Schokolade hart geworden ist.

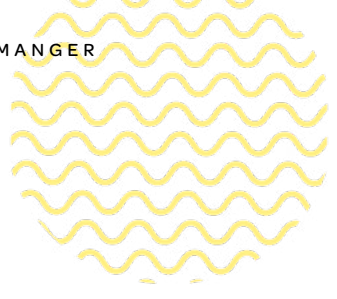


ASTUCE / Wissenswert

Le bain-marie est un mode de cuisson tout en douceur. Un récipient (bol, coupelle) qui contient ce que l'on veut faire fondre (chocolat, beurre...) est délicatement placé dans de l'eau bouillante.

Das Wasserbad ermöglicht eine besonders schonende Zubereitung. Die Zutat (Schokolade, Butter, ...), die geschmolzen werden soll, wird in ein Gefäß (Schüssel, Form) gegeben, das vorsichtig in kochendes Wasser gestellt oder gehängt wird.





BIEN MANGER & MANGER SAIN !

GUT UND GESUND ESSEN!

Les pages suivantes rappellent les recommandations officielles du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Les informations ont été rédigées à l'aide de www.mangerbouger.fr.

Le PNNS est un plan pour améliorer l'état de santé de la population en France. La nutrition est l'équilibre entre ce qu'apportent les aliments mangés et l'énergie utilisée par l'activité physique (marcher, courir, monter les escaliers...).

Auf den folgenden Seiten haben wir die offiziellen Empfehlungen des französischen Programms für gesunde Ernährung PNNS zusammengetragen. Die Informationen wurden mithilfe der Website www.mangerbouger.fr erstellt. Das Programme National Nutrition Santé soll dazu beitragen, die Gesundheit der französischen Bevölkerung zu verbessern. Sich ausgewogen ernähren bedeutet, dass die mit der Nahrung aufgenommenen Stoffe den Energiebedarf decken, der bei körperlicher Betätigung (gehen, laufen, Treppen steigen usw.) entsteht.





LES FAMILLES D'ALIMENTS

Die Nahrungsmittelgruppen

Manger donne l'énergie
nécessaire au bon
fonctionnement
du corps humain.

**Pour qu'ils soient faciles à
reconnaître, les aliments sont
classés en 7 familles.**

À chaque groupe est attribuée
une couleur.

*Essen liefert die Energie, die der
menschliche Körper braucht, um zu
funktionieren. Damit wir sie leichter
unterscheiden können, werden die
Nahrungsmittel in sieben Gruppen
eingeteilt. Jeder Gruppe ist eine Farbe
zugeordnet.*

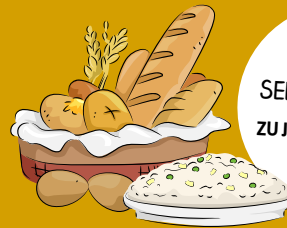


FÉCULENTS, LÉGUMINEUSES

*Stärkehaltige Lebensmittel,
Hülsenfrüchte*

Pommes de terre, céréales,
semoule, riz, pâtes, pain, lentilles,
haricots secs...

*Kartoffeln, Getreide, Grieß, Reis,
Nudeln, Brot, Linsen,
Bohnenkerne usw.*

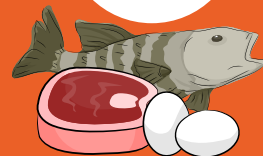


À CHAQUE
REPAS ET
SELON L'APPÉTIT
ZU JEDER MAHLZEIT,
GANZ NACH
APPETIT

VIANDE, POISSON, ŒUFS

Fleisch, Fisch, Eier

1
POIGNÉE
PAR JOUR
1 HANDVOLL
PRO TAG



FRUITS, LÉGUMES

Obst, Gemüse

Légumes : carottes, poireaux,
courges, betteraves,
champignons...

Fruits : pommes, kiwis, noix...

Gemüse: Möhren, Lauch, Kürbis,
Rote Beete, Champignons usw.

Obst: Äpfel, Kiwis, Walnüsse, ...



AU MOINS
5 PORTIONS
PAR JOUR

MINDESTENS
5 PORTIONEN
PRO TAG

PRODUITS LAITIERS

Milchprodukte

**Fromage, yaourt,
lait, fromage blanc,
petit suisse**

*Käse, Joghurt,
Milch, Quark*



3 FOIS
PAR JOUR

DREIMAL
TÄGLICH

BOISSONS

Getränke

**Eau, eau aromatisée à la menthe,
au citron...**

*Wasser, aromatisiertes Wasser
mit Minz- oder Zitronengeschmack*

1L D'EAU
PAR JOUR

1 LITER WASSER
PRO TAG



MATIÈRES GRASSES

Fette

**Beurre, crème
fraîche, huiles**

*Butter,
Crème fraîche,
Öle*



3
CUILLERÉES
À SOUPE PAR
JOUR MAXIMUM

HÖCHSTENS 3
ESSLÖFFEL PRO
TAG

PRODUITS SUCRÉS

Süßwaren

**Sucre, chocolat,
jus de fruits du
commerce, bonbons**

*Zucker, Schokolade,
Obstsft aus dem Handel,
Bonbons*

UN PEU
POUR SE
FAIRE PLAISIR !

IN GERINGEN MENGEN,
UM SICH ETWAS ZU
GÖNNEN!



POURQUOI ET COMMENT MANGER ÉQUILIBRÉ ?

*Warum sollten wir uns ausgewogen ernähren?
Wie geht das?*



L'équilibre alimentaire est une répartition sur la journée ou sur la semaine de tout ce que nous mangeons. Afin de compenser les dépenses énergétiques de notre corps, il est important de diversifier notre alimentation, en tenant compte de toutes les familles d'aliments.

Nous devons manger des aliments variés pour faire fonctionner toutes les parties de notre corps : muscles, cerveau, os, cœur... On mange aussi pour ne pas être fatigué et fournir un peu de chaque vitamine à notre corps.

On peut comparer le corps à une voiture. Pour carburer correctement, il lui faut de l'eau, comme de l'essence, des fruits et légumes pour l'énergie, des protéines comme un moteur, des matières grasses, comme de l'huile et du calcium pour construire la voiture !

Vroum, vroum !

Wenn wir von ausgewogener Ernährung sprechen, berücksichtigen wir alles, was wir im Lauf des Tages oder der Woche zu uns genommen haben. Um unserem Körper die von ihm verbrauchte Energie wieder zuzuführen, ist es wichtig, abwechslungsreich zu essen, d. h. unter Berücksichtigung aller Nahrungsmittelgruppen.

Damit alle Teile unseres Körpers (Muskeln, Gehirn, Knochen, Herz usw.) funktionieren, müssen wir ganz verschiedene Lebensmittel zu uns nehmen. Und wir essen auch, um nicht müde und erschöpft zu sein und unseren Körper mit den verschiedenen Vitaminen zu versorgen, die er braucht.

Man kann den Körper mit einem Auto vergleichen: Damit er gut funktioniert, braucht er Wasser (wie das Auto Benzin), Obst und Gemüse als Energiezufuhr, Proteine als Antrieb, Fette als Schmieröl und Kalzium für die Karosserie!

Brumm, brumm!

À QUOI CORRESPOND UNE PORTION ?

Das richtige Verhältnis für eine Portion

UTILISEZ VOTRE MAIN COMME OUTIL DE MESURE !

Zum Messen die Hand verwenden!



LÉGUMES

= les deux poings
fermés

GEMÜSE

= mit zwei geschlossenen
Fäusten



FÉCULENTS CUITS

= le poing fermé

GEKOCHE STÄRKEN

= mit geschlossener
Faust



POISSON

= la surface de la
main, doigts joints

FISCH

= Handfläche
einschließlich
gestreckten Fingern



VIANDE

= la surface de la
paume de la main
sans les doigts

FLEISCH

= Handfläche ohne Finger



PAIN

si consommé avec
un seul féculent
= la surface de la
paume de la main
sans les doigts

BROT

= Wenn mit nur einem
Stärkeprodukt gegessen,
Handfläche ohne Finger



FROMAGE

= la taille du pouce

KÄSE

= Daumengröße



FRUITS

= le poing fermé

FRÜCHTE

= mit geschlossener Faust



BEURRE

= la pulpe de l'index

BUTTER

= Fingerspitze des
Zeigefingers



VITAMINES, MINÉRAUX ET FIBRES ? C'EST QUOI ?

*Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe?
Was ist denn das?*

Les vitamines, minéraux et fibres sont présents dans les aliments que nous mangeons. Ils sont indispensables pour la croissance et pour le développement du corps.

Magnésium, calcium, fer, cuivre, zinc, sodium..., tous ces minéraux se trouvent dans l'alimentation. Le **calcium** aide par exemple à bâtir et à conserver des os et des dents solides. Il est indispensable pour les enfants, dont les os doivent grandir et se développer.

Les **fibres** que contiennent les fruits, les légumes et les céréales facilitent la digestion, le transit (pour bien faire caca) et permettent d'éviter certaines maladies.

Les **vitamines** permettent la croissance des os, elles nous aident à bien voir la nuit et participent au bon fonctionnement des défenses du corps. Elles aident à cicatriser, à fabriquer et à régénérer le sang, la peau, les os.

Unsere Nahrungsmittel enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie sind unverzichtbar für das Wachstum und die Entwicklung des Körpers.

Magnesium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Zink, Natrium – alle diese Mineralstoffe sind in der Nahrung zu finden. Kalzium z. B. wird für den Aufbau und Erhalt starker Knochen und Zähne benötigt. Kinder brauchen unbedingt Kalzium, da ihre Knochen wachsen und sich entwickeln müssen.

Ballaststoffe sind in Obst, Gemüse und Getreide enthalten und fördern die Verdauung und den Durchgang durch das Verdauungssystem sowie den Stuhlgang und helfen, bestimmte Krankheiten zu vermeiden.

Vitamine fördern das Knochenwachstum, sorgen dafür, dass man nachts gut sehen kann und tragen zu einer guten Körperabwehr bei. Sie helfen bei der Wundheilung, der Bildung und Erneuerung von Blut, Haut und Knochen.

POURQUOI MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES ?

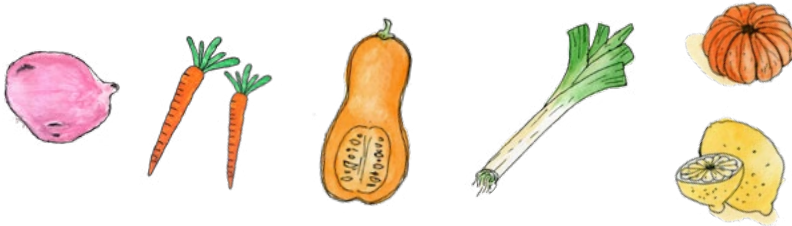
*Warum sollten wir Obst
und Gemüse essen?*

**Les fruits & légumes sont riches en vitamines, en minéraux
et en fibres, et ils nous aident à rester en bonne santé.**

**Ils ont un rôle protecteur et contribuent
ainsi à éloigner les maladies.**

**Enfin et surtout, ils offrent plein de saveurs, tout ce qu'il faut
pour se faire plaisir tout en prenant soin de son corps.**

À chaque saison ses fruits & légumes ! Tomates, concombres, aubergines... en été ; champignons, fenouil, poireaux, pommes... à l'automne ; courges, betterave rouge, panais, chou-fleur, endives, épinards... en hiver ; asperges, radis, rhubarbe, artichauts, courgettes... au printemps ! Par ailleurs, les fruits et légumes ont plus de goût et sont meilleurs pour la santé lorsqu'ils sont de saison.



***Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen
und helfen uns, gesund zu bleiben. Sie haben eine schützende Funktion und
tragen dazu bei, dass wir nicht krank werden. Vor allem aber schmecken sie
gut und bieten eine angenehme Weise den Körper fit zu halten!***

Je nach Jahreszeit sind verschiedene Obst- und Gemüsesorten aktuell: Tomaten, Gurken, Auberginen ... im Sommer; Pilze, Fenchel, Lauch, Äpfel ... im Herbst; Kürbis, Rote Beete, Pastinake, Blumenkohl, Chicorée, Spinat ... im Winter; Spargel, Radieschen, Rhabarber, Artischocke, Zucchini ... im Frühjahr!
*Zudem sind Obst und Gemüse schmackhafter und gesünder,
wenn sie in der richtigen Jahreszeit gegessen werden.*

QU'ENTEND-ON PAR "5 FRUITS & LÉGUMES" PAR JOUR ?

*Was bedeutet „Fünf Portionen
Obst und Gemüse pro Tag“?*

On dit qu'il faut manger 5 portions de fruits et légumes par jour.

On peut les manger sous toutes leurs formes :
surgelés, frais, en conserve, crus ou cuits, en compote, en soupe...

***Eine Faustregel besagt, dass man fünf Portionen
Obst und Gemüse pro Tag essen soll.***

*Sie können in jeder beliebigen Form verzehrt werden: tiefgefroren, frisch,
aus der Konserve, roh oder gekocht, als Kompott, Suppe usw.*



1 PORTION

correspond par exemple à :

*Eine Portion entspricht
beispielsweise:*



1 banane
einer Banane



2 abricots
zwei Aprikosen



5 tomates cerises
fünf Kirschtomaten



1 poignée de
haricots verts
einer Handvoll grüner
Bohnen



1 poignée de
noix ou amandes
einer Handvoll Walnüsse
oder Mandeln



1 bol de salade de fruits
einer Schale Obstsalat

ASTUCE / Wissenswert

POUR NE PAS JETER DES FRUITS TROP MÛRS ET DES LÉGUMES FATIGUÉS, ON PEUT EN FAIRE DES GÂTEAUX ! TARTE AUX POMMES, CAKE À LA BANANE, MUFFINS À LA CAROTTE... C'EST BON ET ON ÉVITE LE GASPILLAGE !



Zu reifes Obst oder verschrumpeltes Gemüse sollte nicht weggeworfen werden: Man kann daraus leckeren Kuchen backen! Apfeltorte, Bananenkuchen, Möhren-Muffins, ... Es schmeckt und nichts wird verschwendet!

ET LES JUS DE FRUITS ?

Und wie steht es mit Fruchtsaft?



Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres.

Il est recommandé de ne pas en boire plus d'un verre par jour et de privilégier alors plutôt un fruit pressé.

Les jus de fruits qui ne portent pas l'appellation « pur jus » ou qui ne sont pas confectionnés à partir de fruits pressés, ne doivent pas être comptabilisés comme une portion de fruits. Il en est de même pour les boissons aromatisées aux fruits, les sodas ou nectars de fruits, qui contiennent souvent beaucoup trop de sucre.

Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und kaum Ballaststoffe. Es wird empfohlen, täglich nicht mehr als ein Glas Saft zu trinken, am besten selbst gepressten.

Nektare und Fruchtsaftgetränke (die nicht als Saft bezeichnet werden dürfen) oder Säfte, die nicht direkt aus Früchten gepresst wurden (also keine Direktsäfte sind), dürfen nicht als Obstportion angerechnet werden.

Dasselbe gilt für Getränke mit Fruchtgeschmack und Softdrinks.

All diese Getränke enthalten oft viel zu viel Zucker.

LE TEMPS DU PETIT DÉJEUNER

Zeit fürs Frühstück!



Pour être en forme, prendre un petit déjeuner complet et équilibré favorise l'attention et l'efficacité tout au long de la matinée.

Ein ausgewogenes, reichhaltiges Frühstück sorgt für einen guten Start in den Tag und garantiert während des gesamten Vormittags optimale Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Pour être équilibré et complet, un petit déjeuner doit comporter :

Ein ausgewogenes, sättigendes Frühstück sollte sich wie folgt zusammensetzen:

- **un produit laitier** (lait, yaourt, fromage, fromage blanc) pour son apport en calcium, essentiel à la croissance et à la bonne construction des os,
- **un produit céréalier** (pain ou céréales peu sucrées...) pour son apport en glucides, source d'énergie pour notre corps afin de bien démarrer la journée,
- **un fruit cru** pour son apport en vitamine C,
- **une boisson chaude** ou froide pour réhydrater l'organisme.

- **ein Milchprodukt** (Milch, Joghurt, Käse, Quark) wegen der darin enthaltenen Kalziummenge, die wichtig für das Wachstum und den Knochenaufbau ist,
- **ein Getreideprodukt** (Brot, Müsli oder Frühstücksflocken mit geringem Zuckeranteil) wegen der enthaltenen Kohlenhydrate, die unserem Körper die notwendige Energie für einen guten Start in den Tag liefern,
- **etwas frisches Obst** wegen seines Vitamin-C-Gehalts,
- **ein heißes oder kaltes Getränk**, um den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.



**Il faut éviter les céréales
trop sucrées :**

certaines relèvent davantage de la famille des produits sucrés que de celle des céréales, étant donné la quantité de sucre qu'elles contiennent. Les gâteaux et viennoiseries doivent aussi être consommés avec modération.



**Frühstücksflocken sollten
nicht zu süß sein:**

Manche Cerealien sind auf Grund ihres Zuckergehalts eher den Süßwaren als den Getreideprodukten zuzuordnen. Auch Kuchen und Gebäck sollten über die Woche hinweg nur in Maßen verzehrt werden.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SOMMEIL

*Körperliche Betätigung und
gesunder Schlaf*

L'activité physique quotidienne, une alimentation adaptée et un sommeil réparateur renforcent l'organisme et protègent contre les maladies.

Tägliche körperliche Betätigung, eine angemessene Ernährung und erholsamer Schlaf stärken den Organismus und schützen vor Krankheiten.



ALIMENTATION
Ernährung



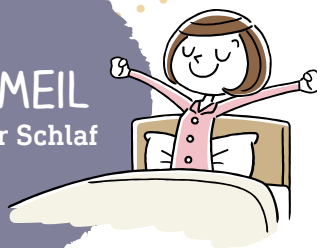
**ACTIVITÉS
PHYSIQUES**
Körperliche
Aktivitäten

**= RENFORCEMENT
DE L'ORGANISME**

Effet protecteur contre les maladies

*Stärkung des Organismus
Schutzfunktion gegenüber Krankheiten*

SOMMEIL
Gesunder Schlaf



Le corps réagit à l'activité physique selon son intensité : le cœur bat plus vite et plus fort, la température du corps augmente, une transpiration plus ou moins importante apparaît... La satisfaction de l'effort fourni apparaît et la fatigue du corps se manifeste.

L'intensité de l'activité physique est à adapter selon ses capacités physiques et son niveau d'entraînement à l'activité pratiquée. Par exemple, pour pouvoir participer à une course de plusieurs kilomètres, l'entraînement se fera progressivement dans la durée et l'intensité, et s'étalera sur plusieurs semaines.

Entsprechend der Intensität unserer körperlichen Betätigung reagiert unser Körper in verschiedener Weise: Das Herz schlägt stärker und schneller, unsere Körpertemperatur steigt an, wir schwitzen mehr oder weniger stark, ... Angesichts der geleisteten Anstrengung stellen sich ein Gefühl der Zufriedenheit und eine gewisse Erschöpfung ein.

Die Intensität einer körperlichen Aktivität sollte an die eigenen körperlichen Fähigkeiten und das Trainingsniveau in der betreffenden Sportart angepasst werden. Um an einem über mehrere Kilometer gehenden Lauf teilnehmen zu können, sollten zum Beispiel die Dauer und Intensität des Trainings über mehrere Wochen hinweg allmählich gesteigert werden.



Signes de sommeil :

se frotter les yeux, bâillements, lumière qui dérange, tête lourde.

-

Anzeichen für Müdigkeit:

Augenreiben, Gähnen, Lichtempfindlichkeit, der Kopf wird schwer.



- Je fais de l'activité physique pour être bien dans mon corps et pour favoriser mon sommeil.
- Je me couche quand les signes du sommeil se manifestent.
- Mon heure de réveil est presque la même chaque jour pour garder le rythme et être en forme tout au long de la semaine.
- Ich treibe Sport, um mich in meinem Körper wohlfühlen und gut zu schlafen.
- Ich gehe ins Bett, sobald ich merke, dass ich müde werde.
- Ich stehe jeden Tag etwa zur gleichen Uhrzeit auf, damit mein Schlafrythmus nicht durcheinander kommt und ich die ganze Woche über fit bin.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Schon gewusst?*



La prise alimentaire est naturellement régulée par des mécanismes physiologiques qui se traduisent par des « sensations ».

Ainsi, les sensations de faim, d'appétit et de satiété sont des alarmes de perception individuelle qui poussent à manger ou s'arrêter de manger.



On pourrait résumer les alarmes comme suit :

- la faim ou « j'ai besoin de manger »
- l'appétit ou « J'ai envie de manger »
- la satiété ou « Je n'ai plus faim »

Die Nahrungsaufnahme wird durch physiologische Mechanismen reguliert, die sich durch „Gefühle“ äußern.

Der Appetit und unser Hunger- bzw. Sättigungsgefühl sind individuelle Wahrnehmungen, die uns signalisieren, dass wir essen sollen oder genug gegessen haben.



Diese Signale unseres Körpers lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Hunger oder „Ich muss etwas essen“
- Appetit oder „Ich würde gerne etwas essen“
- Sätttheit oder „Ich habe keinen Hunger mehr“

Quand j'ai envie de manger en dehors des repas, je pense à me **changer les idées, m'hydrater et bouger** ! Pour me sentir bien, j'évite de grignoter et j'attends le prochain repas, alors je mangerai en ayant faim et selon mes besoins.

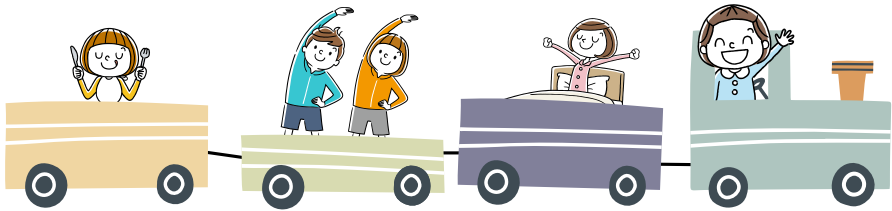
Wenn ich zwischen den Mahlzeiten Appetit bekomme, lenke ich mich ab, trinke etwas Wasser und bewege mich! Um mich wohlzufühlen, verzichte ich auf Naschereien und warte lieber auf die nächste Mahlzeit – so kann ich mich mit gesundem Hunger satt essen.

**L'activité physique favorise le bien-être et la qualité du sommeil.
Le corps s'est dépensé alors il est prêt à se reposer dans de bonnes conditions.**

Lorsque les signes du sommeil arrivent, il est nécessaire de les prendre en compte et d'aller se coucher. Le cerveau nous informe que le corps est fatigué. Lutter contre ces signes amène une diminution du temps de sommeil car le sommeil fonctionne en cycles d'environ 1h30. Rater ces signes, c'est risquer de rater un cycle de sommeil.

Le corps aime bien la régularité : c'est pourquoi les jours sans école, naturellement, l'heure du lever devrait être la même que les jours d'école. L'organisme dispose d'une horloge interne qui synchronise tout le corps. Le cerveau pilote cette horloge.

On peut comparer cette horloge interne à un chef d'orchestre sans lequel les musiciens ne pourraient pas jouer une partition harmonieuse.

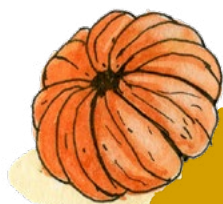


**Körperliche Betätigung fördert das Wohlbefinden und sorgt für guten Schlaf.
Der Körper hat sich verausgabt, wonach alle Voraussetzungen für einen guten Schlaf gegeben sind.**

Die ersten Anzeichen von Müdigkeit sollten nicht unterdrückt werden. Sie zeigen an, dass es Zeit ist sich schlafen zu legen. Die Meldung, dass der Körper müde ist, kommt von unserem Gehirn. Wer gegen diese eindeutigen Signale ankämpft, verkürzt seine Schlafdauer. Da unser Schlaf in ungefähr eineinhalbstündige Phasen unterteilt ist, riskiert, wer nicht rechtzeitig ins Bett geht, eine solche Phase seines Schlafzyklus zu verpassen.

Unser Körper mag es regelmäßig – deshalb solltest du am Wochenende oder in den Ferien am besten zur selben Uhrzeit wie an Schultagen aufstehen. Eine innere Uhr in unserem Organismus gibt unserem ganzen Körper den Takt vor. Gesteuert wird sie durch unser Gehirn.

Man kann diese innere Uhr mit dem Dirigenten eines Orchesters vergleichen, ohne den die Musiker kaum im Takt spielen könnten.



Les mots de l'alimentation

(aliments, ustensiles, actions)

BEGRIFFE ZUR ERNÄHRUNG

(LEBENSMITTEL, UTENSILIEN,
HANDLUNGEN)



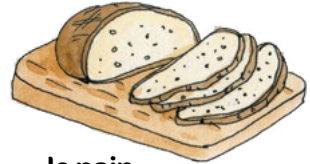
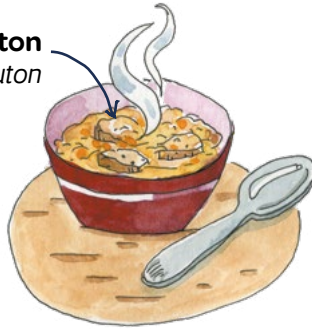
INGRÉDIENTS / Zutaten

CÉRÉALES, FÉCULENTS / Stärkehaltige Lebensmittel



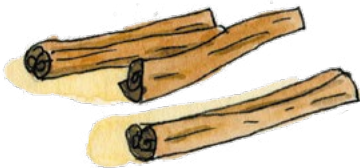
la farine
das Mehl

le croûton
der Crouton



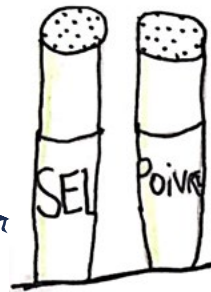
le pain
das Brot

ÉPICES / Gewürze



la cannelle
der Zimt

le sel
das Salz



le poivre
der Pfeffer

INGRÉDIENTS / Zutaten

FRUITS / Obst

la noix de coco
die Kokosnuss



la pomme
der Apfel



la noix
die Walnuss

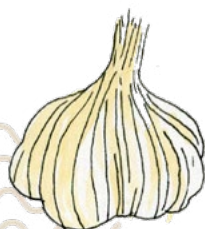
le kiwi
der Kiwi



la clémentine
die Klementine

LÉGUMES / Gemüse

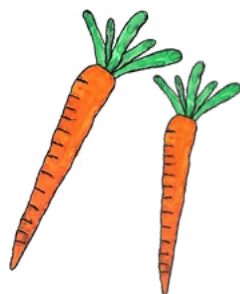
l'ail
der Knoblauch



la betterave
die Rote Beete



la carotte
die Möhre oder die Karotte



INGRÉDIENTS / Zutaten

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX LÉGUMES / Gemüse XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



le champignon
der Pilz



le citron
die Zitrone



la coriandre
der Koriander



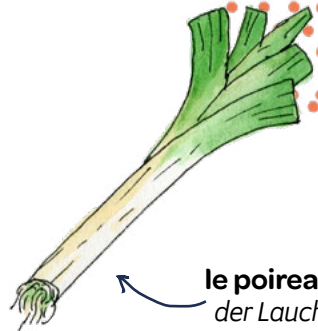
la courage butternut
der Butternut-Kürbis



le fenouil
der Fenchel



l'oignon
die Zwiebel



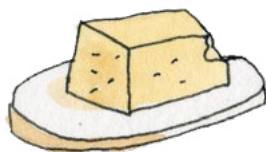
le poireau
der Lauch

INGRÉDIENTS / Zutaten

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

MATIÈRES GRASSES / Fette

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



le beurre
die Butter

l'huile d'olive
das Olivenöl



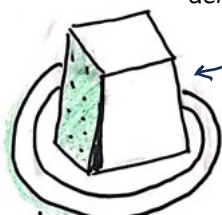
XXXXXXXXXXXX

PRODUITS LAITIERS / Milchprodukte

XXXXXXXXXXXX



le lait
die Milch



chèvre frais

**le fromage
de chèvre**
der Ziegenkäse

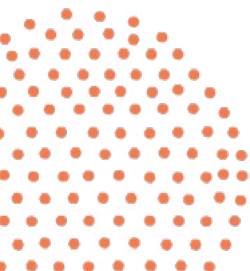
le gruyère rapé
der geriebene
Greyerzer Käse



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

PROTÉINES / Proteine

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



l'oeuf
das Ei

les oeufs
die Eier

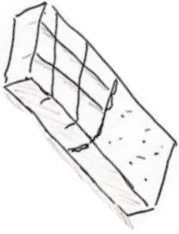


INGRÉDIENTS / Zutaten

XXXXXXXXXXXX

PRODUITS SUCRÉS / Süßwaren

XXXXXXXXXXXX



le chocolat
die Schokolade



le miel
der Honig



la sucette
der Lutscher



le sucre
der Zucker

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

DIVERS / Divers

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



la chapelure
das Paniermehl



les graines
die Samenkörner

la levure chimique
das Backpulver



le bouillon
die Brühe



le vinaigre de cidre
der Apfelessig

ACTIONS / Handlungen



casser (un œuf)
(ein Ei) aufschlagen



couper
schneiden



faire cuire
kochen, backen



farcir
füllen



râper
reiben



mélanger
(ver-)mischen



tremper
eintauchen



verser
(ein-)gießen / schütten



émincer
dünn aufschneiden

USTENSILES / Utensilien



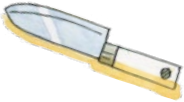
l'assiette
der Teller



le bol
die Schüssel / die Schale



la casserole
der Topf



le couteau
das Messer



la cuillère
der Löffel



le cure-dent
der Zahnstocher



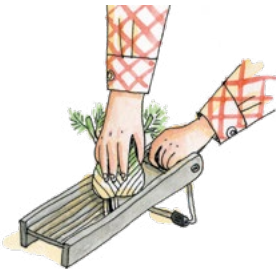
le fouet
der Schneebesen



le four
der Backofen



la fourchette
die Gabel



la mandoline
die Mandoline / der
Gemüsehobel



la planche
das Brett



la verrine
die Verrine



MOTS-MÊLÉS AUTOUR DE L'ALIMENTATION



F	D	P	H	Y	S	I	Q	U	E	T	Z	H
S	O	M	M	E	I	L	O	U	Q	G	S	V
F	F	B	D	É	P	I	C	E	S	E	S	O
F	G	H	M	Ç	J	L	J	É	N	A	L	I
É	R	Z	Y	Ç	D	S	T	I	P	E	É	T
C	A	E	N	S	T	I	É	E	R	U	G	U
U	S	O	P	I	V	T	R	T	K	M	U	R
L	E	Ç	U	I	O	K	S	T	U	T	M	E
E	F	R	T	R	D	E	K	I	Z	C	E	L
N	F	C	P	X	H	S	C	S	K	S	S	E
T	A	O	H	C	T	L	C	E	N	K	M	I
S	C	É	R	É	A	L	E	S	F	C	T	V
Y	D	O	J	C	E	R	V	E	A	U	O	D

ÉPICES
FRUITS
LÉGUMES
FÉCULENTS

GRAS
CALCIUM
PROTÉINES
ACTIVITÉ

PHYSIQUE
SOMMEIL
CÉRÉALES
REPAS

CERVEAU
ORCHESTRE
VOITURE

WORTSALAT ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Y	J	G	E	W	Ü	R	Z	E	G	H	A	F
L	K	G	E	M	Ü	S	E	D	V	A	X	Q
S	T	Ä	R	K	E	H	A	L	T	I	G	E
A	Y	Ç	Q	S	C	H	L	A	F	P	Y	T
Z	R	F	E	T	T	E	Y	B	L	C	J	C
B	V	V	B	E	T	Ä	T	I	G	U	N	G
P	R	O	T	E	I	N	E	A	N	L	Z	E
I	R	Y	L	U	M	A	H	L	Z	E	I	T
W	Y	M	I	L	C	H	O	B	S	T	U	R
A	N	K	Ö	R	P	E	R	L	I	C	H	E
G	H	K	O	R	C	H	E	S	T	E	R	I
E	J	G	E	H	I	R	N	O	O	Z	W	D
N	D	O	J	I	K	O	P	U	V	G	O	E

GEWÜRZE
OBST
GEMÜSE
STÄRKEHALTIGE

FETTE
MILCH
PROTEINE
KÖRPERLICHE

BETÄTIGUNG
SCHLAF
GETREIDE
MAHLZEIT

GEHIRN
ORCHESTER
WAGEN

PARTENAIRES ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



CAAPS

Conseils & accompagnement pour agir
en promotion de la santé en faveur des
jeunes

Lauréat du prix du Club européen de la santé, Caaps est **une action de promotion de la santé pilotée par le rectorat de l'académie de Strasbourg** depuis 2005. Celle-ci répond à une **priorité régionale de santé : réduire la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants et les adolescents en Alsace.**

L'ambition de l'équipe Caaps est de **bâtir collectivement les fondements d'habitudes de vie favorables à la santé des jeunes, en tissant des liens avec l'ensemble de la communauté éducative** : parents, personnel scolaire, péri et extrascolaire.

L'action mobilise une **équipe pluridisciplinaire** - infirmière, diététicienne et éducateur sportif - qui la déploient sur le terrain sous forme de/d' :

- formation continue
- accompagnement dans le cadre de projets
- animation de rencontres avec les familles
- animation d'activités dans le cadre événementiel

Dans le cadre de l'opération « Dictionnaire illustré Silver

Fourchette », l'équipe Caaps a contribué à la conception de la partie liée au « rythme de vie ». Elle se tient à disposition des enseignants pour envisager une continuité pédagogique.

Pour toute demande, l'équipe Caaps est joignable :

- par téléphone au 03.88.23.36.67

- par courriel à caaps@ac-strasbourg.fr

Site Internet : pedagogie.ac-strasbourg.fr/nutrition

PARTNER UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN



CAAPS

Beratung und Begleitung zur Förderung der Gesundheit junger Menschen

Das mit dem Preis des Club européen de la Santé ausgezeichnete Caaps ist ein seit 2005 bestehendes Gesundheitsförderungsprogramm, das vom Rektorat des Schulaufsichtsbezirks (Académie) von Strasbourg getragen wird.

*Es beantwortet ein zentrales **gesundheitspolitisches Anliegen der Region, die Reduzierung des Vorhandenseins von Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) bei Kindern und Jugendlichen im Elsass.***

*Das Caaps-Team hat sich das Ziel gesetzt, **auf kollektivem Wege die Grundlagen für gesunde Lebensgewohnheiten bei jungen Menschen zu schaffen und arbeitet dazu eng mit allen Beteiligten der Bildungsgemeinschaft zusammen**, wie Eltern, schulischen Mitarbeitern, Hortpersonal, Betreuern von Freizeitangeboten.*

*Das Programm wird vor Ort von einem **interdisziplinären Team** (Krankenschwester, Ernährungsberaterin, Sportpädagogin) umgesetzt und umfasst:*

- Weiterbildungen
- Projektbegleitung
- Organisation von Begegnungen mit den Familien
- Organisation von Aktivitäten im Rahmen von Veranstaltungen

***Im Rahmen der Aktion „Illustriertes Wörterbuch Silver Fourchette“** hat sich das Caaps-Team an der Gestaltung des Abschnitts zum Biorhythmus beteiligt. Gern unterstützt das Team Lehrkräfte bei der langfristigen Einbindung des Themas in den Unterricht.*

Das Caaps-Team ist erreichbar:

- telefonisch unter der Nummer +33 (0)3.88.23.36.67
- per E-Mail an caaps@ac-strasbourg.fr
- Website: pedagogie.ac-strasbourg.fr/nutrition

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

Diese Aktion wird finanziell unterstützt von:





Association d'intérêt général fondée en 2011 par le chef Olivier Chaput, l'association « Les Enfants Cuisinent » sensibilise les jeunes de 2 à 20 ans au « Bien manger & manger sain ».

À travers des ateliers de cuisine, l'association souhaite transmettre le plaisir de cuisiner des produits savoureux et ainsi, encourager les enfants à devenir des consommateurs responsables, acteurs de leur santé.

Un réseau de 120 chefs, partout en France, accompagne l'association pour sensibiliser les jeunes sur toute la chaîne alimentaire, du choix du produit à sa complète utilisation.

« Les Enfants Cuisinent » agissent au quotidien pour sensibiliser les enfants et leurs parents à de meilleures pratiques alimentaires.

Les ateliers de cuisine proposés ont pour but de :

- donner à chaque enfant les moyens de découvrir et d'apprécier la richesse, la variété et la diversité des produits alimentaires
- contribuer au développement de bonnes habitudes alimentaires (ex : s'approprier la pyramide alimentaire)
- transmettre le plaisir du bien-manger et du manger-sain (ex : savoir reconnaître et apprécier le « bon gras », les « bons sucres »)



Der Verein "Les Enfants Cuisinent" wurde 2011 vom Chefkoch Olivier Chaput gegründet und ist ein gemeinnütziger Verein, der Jugendliche zwischen 2 und 20 Jahren für das Thema „Gut essen und gesund essen“ sensibilisiert.

Durch Kochworkshops möchte der Verein die Freude am Kochen schmackhafter Produkte vermitteln und so die Kinder dazu ermutigen, verantwortungsbewusste Verbraucher zu werden, die aktiv an ihrer Gesundheit mitwirken.

Ein Netzwerk von 120 Köchen in Frankreich begleitet den Verein, um die Jugendlichen für die gesamte Nahrungskette zu sensibilisieren, von der Auswahl des Produkts bis zu seiner vollständigen Verwendung.

Der Verein "Les Enfants Cuisinent" engagiert sich im Alltag, um Kindern und ihren Eltern gesunde Essgewohnheiten näherzubringen. Mit den angebotenen Koch-Workshops werden folgende Ziele verfolgt:

- Jedes Kind in die Lage versetzen, den Reichtum und die Vielfalt unserer Nahrungsmittel zu entdecken und zu genießen
- Die Verbreitung gesunder Essgewohnheiten fördern (z. B.: Vermittlung der Ernährungspyramide)
- Die Freude am genussvollen und gesunden Essen fördern (z. B.: „gute Fette“, „guten Zucker“ erkennen und schätzen lernen)

MERCI / DANKE AN



Abraham, Adèle, Afnan, Alessio, Amazigh Youhil, André, Carmela, David, Denise, Dylan, Eron, Eva, Françoise, Hayriyenur, Hélène, Irène, Kroni, Leon, Louise, Lucie, Manuela, Marie-Rose, Mohamed, Muhamed, Mussa, Natasa, Otman, Owen, Renée, Sandra, Sara, Yanis.

Nous remercions également

Wir danken auch

Marie-Claire Doléans, infirmière CAAPS (*Krankenschwester*), Fedoua Salim, coordinatrice CAAPS (*Koordinatorin*), Melody Kovac, diététicienne CAAPS (*Ernährungsberaterin*) et Léo Bouvier, éducateur sportif CAAPS (*Sportpädagoge*), pour leurs contributions / *für ihre Beiträge*.

PHOTOS & ILLUSTRATIONS

SILVER FOURCHETTE

Laurence Clément

Shutterstock / AdobeStock

GRAPHISME & MISE EN PAGE

Cécile Fruchet

RÉDACTION ET RELECTURE

Anina Munch et Martine Muller





Si vous aussi vous souhaitez organiser des rencontres et élaborer votre propre menu avec une ou plusieurs structures, contactez l'équipe de Silver Fourchette en adressant un courriel à contact@silverfourchette.org.

Wenn auch Sie kulinarische Begegnungen organisieren und gemeinsam mit einer oder mehreren Einrichtungen Ihr eigenes Menü zubereiten möchten, kontaktieren Sie bitte das Team von Silver Fourchette per E-Mail an contact@silverfourchette.org.