

ISSN 1288-6947

le **P**etit **Q**uotidien

Découvre avec tes parents, ta maîtresse ou ton maître les activités qui sont proposées dans ta ville, sur le site Internet

www.vivons-en-forme.org



Jeudi 13 octobre 2011

Édition spéciale réalisée avec le programme « Vivons en forme » (Epode)

Tous les jours sauf le dimanche

Plein d'idées pour avoir de l'énergie et être en forme !

Il est important de faire 3 repas par jour, plus un bon goûter. Celui-ci te donne des forces jusqu'au dîner pour jouer, pratiquer un sport et faire tes devoirs !



© ChantalS - Fotolia.com

Des conseils pour être en forme p. II : Le goûter, un repas essentiel p. III

La fiche découverte > SPORT

Chaque jour, on reste assis longtemps : sur une chaise pour travailler, sur un canapé pour regarder la télévision... Pourtant, notre corps a besoin de bouger pour bien se développer et être **tonique** ! Réfléchis aux activités que tu pourrais faire pour bouger plus !

En savoir plus
Pour être en forme, bouge 1 heure par jour ! Invente un spectacle, mets de la musique et danse, fais du roller avec tes amis... Tu te sentiras bien et plein d'**énergie** !



Les bons réflexes pour être en forme

Voici quelques idées que tu peux reprendre pour sortir et bouger seul, en famille ou avec tes amis !

1 Activités extrascolaires

Badminton, jeux en pleine nature, danse, sculpture... Il y a forcément une activité qui est faite pour toi ! Demande à tes parents de se renseigner auprès de ton école ou de la mairie de ta ville pour connaître celles qui sont proposées près de chez toi.

2 Jeux de récré

Profite de la récréation pour bouger. Propose à tes copains de jouer : balle au prisonnier, élastique, corde à sauter... Il existe plein de jeux pour s'amuser !

3 Le roi du potager

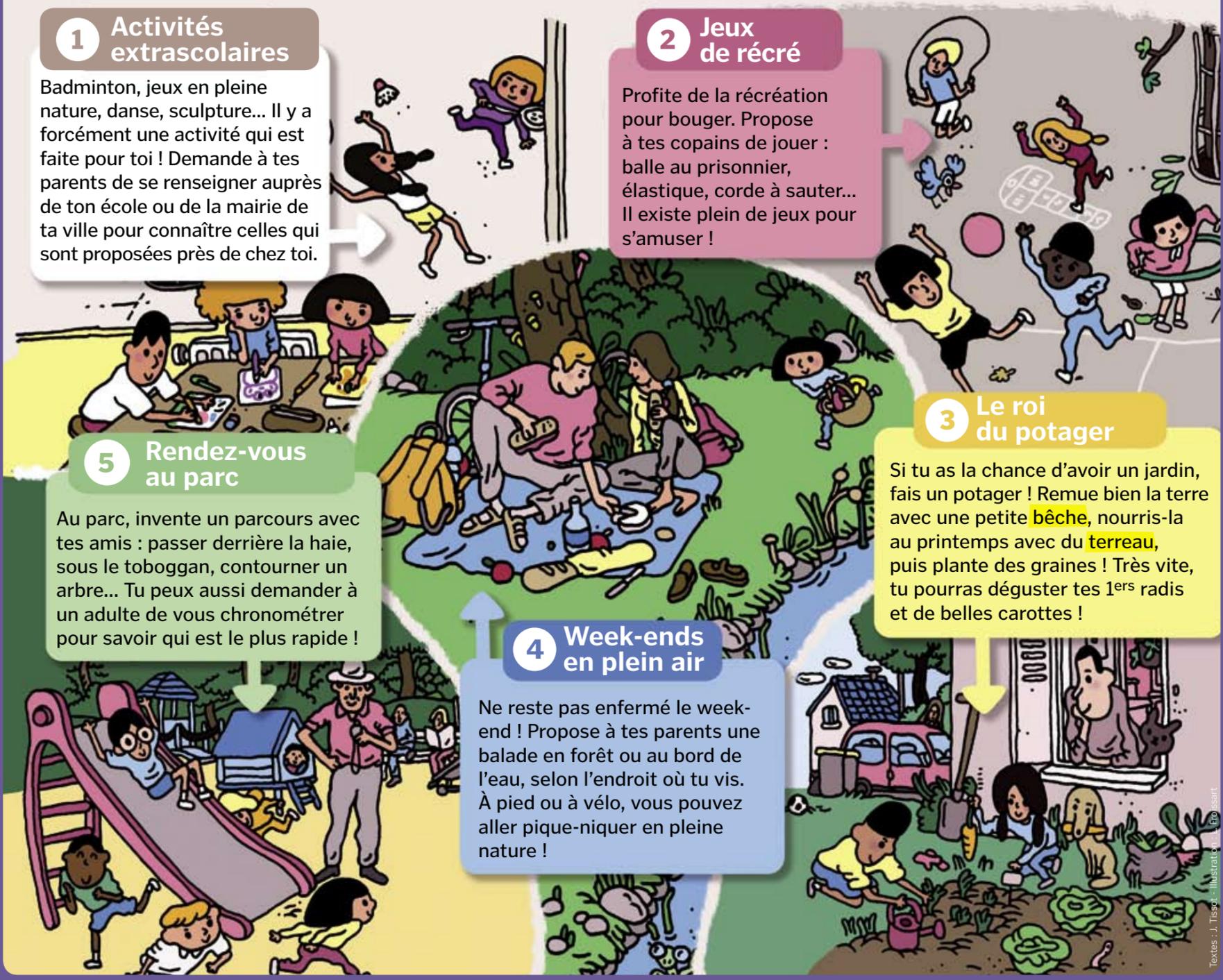
Si tu as la chance d'avoir un jardin, fais un potager ! Remue bien la terre avec une petite **bêche**, nourris-la au printemps avec du **terreau**, puis plante des graines ! Très vite, tu pourras déguster tes 1^{ers} radis et de belles carottes !

5 Rendez-vous au parc

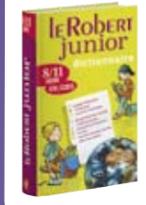
Au parc, invente un parcours avec tes amis : passer derrière la haie, sous le toboggan, contourner un arbre... Tu peux aussi demander à un adulte de vous chronométrer pour savoir qui est le plus rapide !

4 Week-ends en plein air

Ne reste pas enfermé le week-end ! Propose à tes parents une balade en forêt ou au bord de l'eau, selon l'endroit où tu vis. À pied ou à vélo, vous pouvez aller pique-niquer en pleine nature !



Les mots difficiles



- Tonique** : en forme.
- Énergie (ici)** : vitalité physique.
- Bêche** : outil de jardinage
- Terreau** : terre riche qui aide les plantes à pousser.
- Varier** : pour retourner la terre.
- Féculent** : faire changer, rendre un peu différent. groupe d'aliments (céréales, pommes de terre, pâtes...).

Le coin des Incollables

1/ Vrai ou faux ? On dépense plus d'énergie en dormant qu'en regardant la télévision.
Vrai.

2/ En moyenne, combien de temps par jour un enfant de 8 ans regarde-t-il la télévision ?
3 heures par jour.

L'histoire du jour



Le goûter est un repas aussi important que les autres

Quand on peut, c'est bien de prendre le temps de s'asseoir autour d'une table. C'est l'occasion de partager ce moment à plusieurs et de raconter sa journée. Le goûter est un moment de détente après l'école ou après une promenade. Il te redonne de l'énergie et t'évite de grignoter avant de te mettre à table pour le dîner.

Pour plus de plaisir, pense à **varier** tes goûters !
1 **féculent** pour l'énergie et 1 **fruit** ou 1 **produit laitier** pour équilibrer le tout !

 1 tranche de pain + 2 carrés de chocolat + 1 verre de lait	 1 yaourt aux fruits + 1 pain au lait + 1 jus de fruit	 1 barre de céréales + 1 compote à boire + de l'eau
--	---	--

Exceptionnellement, choisis un pain au chocolat ou une barre chocolatée, mais seulement de temps en temps !

La recette du jour

Découvre le goûter salé !

Tartine de fromage, miel et noix

Ingrédients

1 tranche de pain aux céréales, 1 cuillère à soupe de fromage crémeux, comme le St Moret, 1 cuillère à café de miel liquide, 2 noix

Sur le pain (grillé, c'est encore meilleur !), étale le fromage frais, fais couler la cuillère de miel dessus puis émiette les 2 noix sur ta tartine.
Bon appétit !

Les aventures de Scoupe et Tourbillon : Un sport comme un autre



Textes et dessin : Philippe Malausséna

Publicité

CONCOURS QUIZ

Joue vite et donne tes réponses sur www.playbacpresse.fr - Espace « Concours » !



Question 1

Quel repas de l'après-midi t'évite de grignoter avant le dîner ?

Question 2

Vrai ou faux ? Pour rester en forme, il faut bouger au moins 1 heure par jour.

À gagner*

Un atelier sensoriel pour toute la classe à la découverte du goût !



Le magazine spécial « corps humain » du Petit Quotidien

epode devient



* Pour les 3 premières bonnes réponses : un atelier sensoriel pour la classe, pour les 15 bonnes réponses suivantes : un magazine *Le Petit Quotidien* spécial « corps humain ». Règlement disponible sur simple demande. 1 seul gagnant par famille.

Abonnez votre enfant au *Petit Quotidien* et son supplément tout en anglais **MYLITTLEWEEKLY**.

6 mois = 58€
au lieu de 72€ (prix de vente au numéro)

EN CADEAU

Le jeu des 7 familles
42 cartes.



Oui, j'abonne mon enfant au Petit Quotidien pour 6 mois.

LPQAAAAG

- Le Petit Quotidien + My Little Weekly (176n°)** 58€ au lieu de 72€
- Le Petit Quotidien seul (150 n°)** 52€ au lieu de 66€

Je règle la somme de€ par :

- chèque bancaire ou postal, à l'ordre de **Mon Quotidien**
 - carte bancaire n° _____
- Explire fin _____ 3 derniers chiffres au dos de ma carte _____

Date et signature obligatoires :

Coordonnées de l'abonné(e)

Prénom _____ Nom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Tél. _____ / _____ Date de naissance _____ / _____

Sexe G F E-mail* _____

À renvoyer à : **Le Petit Quotidien - BP 90006 - 59718 LILLE CEDEX 9**
Service abonnements : 0825 093 393 (0,15€ TTC/min) du lundi au vendredi : 9 h - 17 h 30

Offre valable uniquement en France métropolitaine. Pour les tarifs dans les Dom-Tom et à l'étranger, nous contacter, www.playbacpresse.fr.
En vertu de la loi du 06/01/1978, le droit d'accès et de rectification concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service abonnements.
Sauf opposition formulée par écrit, ces données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

Petit Quotidien

Siège social et rédaction : Tél. 01 53 01 23 60
Play Bac Presse - J4 bis, rue des Minimes - 75140 Paris CEDEX 03

Sabonner ou gérer son abonnement (adresse, transfert)
Le Petit Quotidien - BP 90006 - 59718 LILLE CEDEX 9
Tél : 0825 093 393 (0,15 € TTC/min)
Fax : 03 20 12 11 12
Mail : lepetitquotidien@ca.fr

Pour toute question sur le contenu du journal :
Wolffy, lepetitquotidien@playbac.fr

Directeur de la publication : Jérôme Sallet
Rédacteur en chef technique : Vincent Gerbet
Secrétaire de rédaction : Céline Nowak
Rédactrice : Juliette Tissot
Infographiste : Loïc Froissart
Illustrateur : Philippe Malausséna
Correctrice : Marion Bello
Abonnements : Mélanie Jalans
Créa promotion : Audrey Sueur
Fabrication/roulage : M. Letellier / S. Parot
Partenariats/publicité : A.-L. Plantinga 01.53.01.24.57

CIC Paris : 30066 10080 0002000033 Play Bac Presse SA06.
Gérant : Jérôme Sallet, Comité de direction : F. Dubois, J. Sallet, M. Dyrzka.
Associés : Play Bac, Financières F, Dufour G, Burros, J Sallet, Dipté legal : mars 1998, Commission paritaire : 0441 C 70070, Imprimeur : FMS (France), Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.