

RECOMMANDATIONS CONCERNANT UNE ALIMENTATION SAINNE ET LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LE COFINEMENT

Face à la situation que nous vivons actuellement avec l'épidémie de COVID-19 (coronavirus), situation qui nous oblige à rester à la maison, nous souhaitons vous faire parvenir via le programme ANETO une série de recommandations concernant l'alimentation et l'exercice physique afin de conserver un mode de vie sain durant ces jours si difficiles.

Nous sommes confrontés à un grand défi, la situation que nous vivons actuellement étant nouvelle pour tous et risquant de provoquer de l'inquiétude, de l'anxiété, de l'ennui...

Et il faut ajouter à cela que nous avons à disposition une grande quantité de nourriture, pas toujours très équilibrée.

Donc, nous pensons que nous avons là une bonne occasion d'améliorer nos modes d'alimentation et de vie en dédiant plus de temps à nos enfants.

Notre objectif nutritionnel pendant cette période de quarantaine devrait être de maintenir les bonnes habitudes que nous avons déjà acquises.

Pour cela, nous vous recommandons de :

- **Respecter les horaires habituels de classe, de repas, etc.** et conserver les 5 repas par jour. Il est essentiel de continuer à respecter les habitudes quotidiennes comme l'heure du coucher, du petit déjeuner, du déjeuner, etc. Ainsi il sera plus simple de faire 5 repas, d'avoir faim à chaque repas, de ne pas être fatigué au moment de faire de l'activité physique, et surtout, de ne pas perdre les bonnes habitudes déjà adoptées par les plus jeunes.
- **Goûter correctement.** Passer tant d'heures à la maison, s'ennuyer, peut amener les enfants à avoir davantage envie de grignoter entre les repas. En prenant des goûters équilibrés, on peut éviter ce problème. L'avantage de n'avoir pas à emporter le goûter peut être l'occasion de leur proposer d'autres types d'aliments qu'ils ne peuvent pas emporter habituellement à l'école. De toute façon, l'idée serait de mettre en avant la consommation de fruits au goûter. Nous vous conseillons de suivre les schémas alimentaires que les enfants ont l'habitude de suivre durant les périodes de classe.
- Certaines activités sédentaires comme par exemple regarder la télévision ou jouer aux jeux vidéo, favorisent la consommation d'aliments transformés. Nos enfants devraient s'habituer dès le début de la quarantaine à **regarder un film sans avoir besoin de manger** des popcorns, ni aucune autre sucrerie, glace ou friandise. Sans quoi, le fait de regarder la télévision sera associé à la consommation de d'aliments mauvais pour la santé.
- **Cuisiner avec les jeunes enfants** peut paraître contraignant pour les parents, mais c'est une mine d'amusement et d'apprentissage. On peut faire de nombreuses recettes

faciles et équilibrées à déguster en famille. Des courgettes farcies, des gâteaux à la farine complète, des boulettes de viande, de la pâte à pizza, du guacamole, des biscuits de flocons d'avoine et de banane, de la macédoine, du pain «maison»... **Apprendre à cuisiner sainement** est une des clés d'une future alimentation saine. Saisissons cette opportunité !

- Si l'on ne dispose pas d'un service de restauration, la responsabilité de manger de façon équilibrée repose totalement sur vous. **Le plus simple est de planifier les menus en début de semaine** et de s'en tenir à ces repas et dîners. Comme vous avez le menu de la cantine scolaire du mois et des mois précédents, une solution serait de continuer à manger en suivant le modèle proposé par la cantine jusqu'à présent. Cependant, vous pouvez également élaborer les menus en famille, tous ensemble, en fonction de vos goûts. Dans ce cas, nous vous invitons à **utiliser le Plat-To** et à respecter la nature et les proportions de chaque groupe d'aliment.

Recommandations pour les déjeuners et dîners,

- La moitié de tout ce que vous mangez aux deux repas doit être végétal.
- Les légumes secs sont une bonne source de protéines et doivent être consommés 2 à 3 fois par semaine
- N'oublions pas de servir du poisson au moins deux fois par semaine
- Les pâtes, le riz et la pomme de terre sont meilleurs « complets » et ne doivent pas excéder le quart du volume total du menu.
- L'eau est la boisson la plus saine. Nous vous proposons aussi les recommandations alimentaires et nutritionnelles élaborées avant la crise sanitaire de COVID-19 par l'Académie Espagnole de Nutrition et Diététique Humaines, et par le Conseil Général des Ecoles Publiques de Diététiciens Nutritionnistes en suivant ce lien : <https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113>

Se maintenir actif pour éviter le sédentarisme

Nous savons que bouger à la maison est une tâche difficile, surtout que nous n'en avons pas l'habitude. De plus, l'espace réduit n'aide pas, mais nous devons éviter, petits et grands, de rester assis, couchés, avachis...durant de longs moments, et alterner avec de petites balades ou autres activités toutes les 20 à 30 minutes.

- **Additionner les pas de toute la famille.**

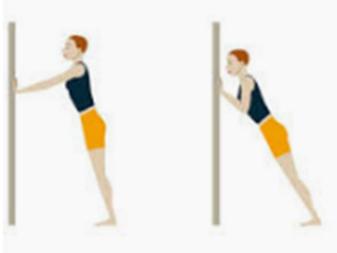
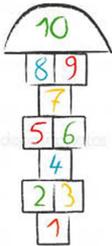
De nos jours, avec les nouvelles technologies, nous pouvons compter avec les téléphones portables, les tablettes, les podomètres, etc. ce qui nous permet de dénombrer les pas effectués chaque jour. Que pensez-vous d'essayer d'atteindre les 5000 pas quotidiens par personne dans chaque famille ?

Familles de 3 personnes = $3 \times 5.000 = 15.000$ Pas
Familles de 4 personnes = $4 \times 5.000 = 20.000$ Pas
Familles de 5 personnes = $5 \times 5.000 = 25.000$ Pas

- **L'exercice physique quotidien.**

Mettre son corps en mouvement dans l'intention de faire de l'exercice et bénéficier ainsi d'une meilleure santé est indispensable. Varier les exercices rendra la pratique sportive plus agréable et moins monotone, c'est pourquoi on recommande d'en changer régulièrement.

Dans ce tableau, vous pouvez voir différents types d'exercices à faire à la maison. En dessous de chaque vignette vous pouvez trouver les variantes en fonction du niveau et de la capacité de chacun. Toutes les variantes sont valables ! Nous mettrons en ligne des tutoriels vidéo afin de vous permettre de suivre ces exercices simples.

<p>SAUT A LA CORDE</p>  <p>Sauts : 5, 10, 30... Temps : 30", 1'... Appuis : 2 pieds / 1 pieds</p>	<p>FLEXIONS</p>  <p>Répétitions : 5, 10, 30... Temps : 10", 20"... Appuis des mains : Mur, Banc, Sol... Appuis des jambes : pieds ou genoux</p>	<p>ÉQUILIBRE</p>  <p>Temps : maximal sans tomber. Les yeux fermés, par deux, toute la famille...</p>
<p>CORBEILLE</p>  <p>Balles, papier hygiénique... Compétition en famille ?</p>	<p>MARELLE / CLOCHE-PIED</p>  <p>Sol carrelé, craie, déplacements à cloche-pied ...</p>	<p>ANIMAUX</p>  <p>Déplacements en imitant le serpent, l'ours, le chien, le crabe...</p>

En plus des exercices proposés, nous vous fournissons des liens intéressants grâce auxquels vous pourrez mettre en pratique différentes activités et exercices physiques :

- Gymnastique à la maison (pour les adultes mais les enfants peuvent vous accompagner) <https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>
- Just Dance : https://www.youtube.com/watch?v=G74_o_43_RQ
- Zumba Minions : <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

- Zumba : <https://www.youtube.com/watch?v=kILnhdTbG3k>
- Étirements : <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

- **Exercices physiques en famille**

Nous ne devons pas oublier que vous êtes principales références pour vos enfants. S'ils vous voient marcher ou pratiquer d'autres types d'exercices à la maison, ils essayeront de se joindre à vous pour vous imiter et vous accompagner un moment..

D'autre part, nous pensons qu'il est très important en ce moment de savoir gérer les émotions des enfants ; il est normal qu'au fil des jours, ils se sentent plus irritables, grincheux, se sentent mal, etc. Aussi, nous vous conseillons de pratiquer d'autres types d'activités qui peuvent les aider à se détendre et à canaliser toute cette énergie accumulée, comme le yoga ou la méditation.

Nous espérons que ces recommandations vous aideront et rendront les jours à venir plus faciles et plus sereins. Nous vous encourageons, en espérant que tout reviendra à la normale le plus rapidement possible. Et rappelez-vous que la meilleure recette est un peu de patience, de compréhension et d'affection surtout pour les plus jeunes, qui ont du mal à comprendre la situation qui nous touche.

Un cordial salut à tout le monde,

L'Équipe de Coordination du Projet Européen ANETO.