



## DONNER LE GOÛT À VOS ENFANTS DE BOUGER... UN CADEAU POUR LA VIE!

Saviez-vous que chaque jour, les enfants de 5 à 12 ans devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée?

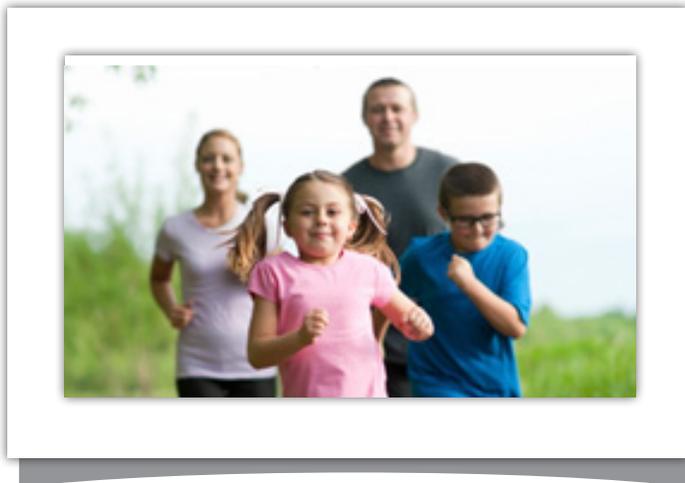
### Pourquoi bouger?

Plusieurs raisons sont bonnes pour encourager les jeunes à bouger :

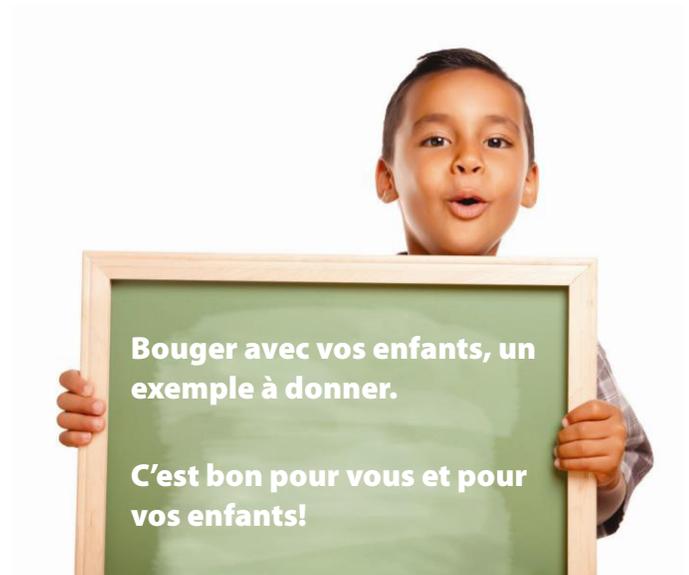
- améliorer leur santé;
- aider à leur rendement scolaire;
- devenir plus forts;
- améliorer leur confiance en soi.

Dès 12 ans, la majorité des enfants présentent au moins un facteur de risque de développer une maladie cardiovasculaire, que ce soit par :

- leur surpoids;
- leur pression artérielle élevée;
- leur sédentarité.



Suivez-nous sur Facebook!



**Bouger avec vos enfants, un exemple à donner.**

**C'est bon pour vous et pour vos enfants!**

Cette capsule est une initiative des infirmières scolaires du CIUSSS de l'Estrie - CHUS (CLSC King Ouest) membre de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé qui regroupe également la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes communautaires. Pour plus d'information, visitez le [alliancesherbrookoise.ca](http://alliancesherbrookoise.ca).

# RECETTE FACILE

## TORTILLAS AUX OEUFS (4 PORTIONS)

### Ingrédients

	<b>6 oeufs</b>
	<b>2 cuillères à soupe (30 ml) de mayonnaise</b>
	<b>½ tasse (125 ml) de fromage râpé (facultatif)</b>
	<b>Sel et poivre au goût</b>

### Des options s'offrent à vous :

- Servir les tortillas avec des crutités pour avoir un repas équilibré.
- Ajouter des légumes frais hachés (ex. poivrons, champignons, oignons verts) et fines herbes (ex. persil, ciboulette) à votre mélange d'oeufs.



### Préparation

- 1) Déposer les oeufs dans un chaudron de grosseur moyenne. Remplir d'eau afin de recouvrir totalement les oeufs. Porter l'eau à ébullition à découvert\*.
- 2) Lorsque l'eau bout, retirer le chaudron du feu et laisser cuire de 18 à 23 minutes.
- 3) Rincer les oeufs immédiatement à l'eau froide.
- 4) Retirer la coquille des oeufs.
- 5) Dans un bol, écraser les oeufs à l'aide d'une fourchette.
- 6) Ajouter la mayonnaise, le fromage, le sel et le poivre. Bien mélanger.
- 7) Répartir le mélange d'oeufs au centre des 4 tortillas de blé entier.
- 8) Rouler les tortillas et les couper en deux.

\* À découvert : Sans déposer de couvercle sur le récipient.