BIEN MANGER ET BOUGER PLUS

Pour être en bonne santé.

La lettre nutrition trimestrielle n°1

Edito : Pourquoi cette nouvelle lettre sur l'alimentation ?

L'école de votre enfant est engagée dans la campagne de prévention de l'obésité infantile coordonnée par le Pôle Promotion Santé de la ville. Grâce à ce programme, votre enfant va être sensibilisé aux bienfaits d'une alimentation équilibrée sur sa santé. Cette thématique s'inscrit dans une démarche pédagogique d'enseignement scolaire accompagnée d'ateliers et de sorties à thèmes, animés par une diététicienne.

Pourquoi un programme de prévention de l'obésité infantile ?

Dans notre région, dès l'âge 6 ans, 15% des enfants souffrent de surpoids.

Le surpoids survient lorsqu' une personne consomme plus d'énergie qu'elle n'en dépense. C'est ce qui arrive lorsque il y a une augmentation des activités sédentaires (télévisions, jeux-vidéos, ordinateur) ainsi qu'une importante consommation d'aliments riches en énergie (boissons sucrés, snacks, confiseries, produits gras).

Le poids de votre enfant est un déterminant majeur de sa santé. Un surpoids peut entrainer à l'âge adulte, le développement de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires ou respiratoires.

Une alimentation équilibrée et une activités physique régulière vont pouvoir protéger la santé de votre enfant. C'est pourquoi la ville de Nîmes a mis en place un programme de prévention de l'obésité dans ses écoles primaires.

Le point nutrition :

Le petit-déjeuner, un atout pour réussir sa journée.

Après une longue nuit de jeûne, le petit déjeuner est essentiel pour que votre enfant ait toute l'énergie nécessaire pour être en forme toute la journée.

Le secret d'un petit déjeuner équilibré :

1 produit céréalier + 1 produit laitier + 1 fruit + 1 boisson

-Des céréales dans un bol de lait chocolaté et un verre de jus de fruits pressés.
-Du müesli dans du fromage blanc mélangé à des morceaux de fruits, avec un verre d'eau.
-Du pain et du fromage, une compote sans sucre ajouté, et de l'eau.

Si votre enfant a du mal à manger le matin :

- **Astuce n°1 : n'hésitez pas à avancer l'heure du lever afin qu'il ait le temps de se réveiller en douceur, se préparer et déjeuner avant de partir à l'école.**
- **Astuce n°2 : une table mise et un petit-déjeuner en famille sont les meilleurs moyens de stimuler l'appétit de votre enfant.**
- **Astuce n°3 : si malgré cela votre enfant n'arrive pas à manger, donner lui au moins un verre de lait avant de partir et quelques biscuits secs à grignoter sur le trajet.**

Que s'est-il passé depuis la rentrée ?

« La semaine du goût »

Du 15 au 18 octobre, au Pôle Promotion santé, les enfants ont pu participer à des ateliers qui leur ont permis de découvrir les aliments et de réaliser une dégustation de jus de fruit en mettant leur 5 sens en éveil.

« Jump ta forme »

Le 22 octobre, au centre Pablo Neruda, les élèves des écoles élémentaires ont pu tester leurs capacités physiques, et découvrir des associations sportives de la ville.

Pôle Promotion Santé 65, bis rue de la république 30033 Nîmes – cedex 9

Zoom sur :

Les produits laitiers

Qu'est-ce qu'ils nous apportent ?

Les produits laitiers sont notre principale source de ***CALCIUM****, indispensable à la croissance osseuse de votre enfant, mais également une source privilégiée de protéine nutriment essentiel à la santé osseuse.*

Combien faut-il en consommer par jour ?

Pour un apport suffisant en calcium il est nécessaire pour votre enfant de consommer ***3 ou 4 PRODUITS LAITIERS*** *par jour. Il suffit d'en manger* ***un à chaque repas*** *en* ***jouant sur la variété*** *car tous n'ont pas la même quantité de calcium et certains peuvent être riches en matières grasses.*

Du calcium ET de la vitamine D.

*Pour absorber le calcium et le fixer sur les os la vitamine D est essentielle. Elle est principalement produite par la peau sous l'action des rayons du soleil. Il est donc conseillé aux enfants d'****avoir une activité physique de plein air tous les jours*** *afin d'en produire suffisamment.*

Mon enfant n'aime pas le lait.

Aromatisez le lait avec des épices (cannelle, vanille), ou un peu de chocolat en poudre ou mélangez-le avec quelques morceaux de fruits. Sinon proposez-lui d'autres produits laitiers : yaourt, fromage blanc, petit suisse, nature, sucrés, aux fruits, aromatisés….

Alternez les produits laitiers pour trouver le bon équilibre entre calcium, matière grasse et plaisir.

Un verre de lait = 1 yaourt = 2 petits suisses
= une portion de fromage blanc à 20% de matière grasse = 25g à 30g de fromage.

Attention aux faux amis.

- Les fromages fondus, et à tartiner, très appréciés des enfants, sont pauvre en calcium. Il vaut mieux les garder pour les pique-niques ou les occasions particulières.
- Les desserts lactés (crèmes desserts, flans, entremets, glaces) contiennent plus de sucres que les yaourts et peuvent être pauvres en calcium. Proposez-les seulement de temps en temps à votre enfant pour le dessert.
- Les barres « lait et chocolat » sont riches en sucres et matières grasses et sont pauvres en calcium, ils ne peuvent pas remplacer un produit laitier.

Gâteau au fromage blanc

Préparation: 20min
Cuisson: 20min

Ingrédients pour 6 personnes :
500g de fromage blanc 20%
50g de farine
40g de sucre en poudre
3 œufs
Le zeste d'un citron
½ cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à café de levure chimique

Préchauffez le four à 180°C.
Dans un bol mélanger la farine et la levure.
Dans un saladier mélanger les jaunes d'œufs et le sucre, battre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Rajouter le zeste de citron et l'extrait de vanille, battre et mettre au frais.
Battre les blancs en neige avec une pincée de sel.
Incorporer le fromage blanc au mélange jaune d'œuf/sucre puis le mélange farine/levure. Bien mélanger et rajouter délicatement les blancs d'œufs.
Verser la pâte dans un moule a manqué revêtu de papier sulfurisé.
Faire cuire jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit bien brun.

NÎMES