

BIEN MANGER ET BOUGER PLUS

Pour être en bonne santé.

La lettre nutrition trimestrielle n°5

Édito : L'année se poursuit et le projet nutrition dans la classe de votre enfant aussi. En plus des nombreuses séances animées par une diététicienne en classe, les enfants ont eu l'occasion ce trimestre de participer à des petits déjeuners et des goûters pédagogiques. Ce fût l'occasion de vous rencontrer chers parents et nous vous remercions pour votre venue, ces moments d'échanges, de partage, et de convivialité.

Les fruits et les légumes, quels rôles ont-ils sur notre santé ?

On ne cesse de nous le répéter, les fruits et les légumes sont bons pour la santé. Mais quels rôles jouent-ils sur notre santé ? Pour le savoir il faut s'intéresser à leurs compositions nutritionnelles.

Riches en **eau**, ils participent à l'hydratation de notre corps et assurent son bon fonctionnement en préservant nos cellules du vieillissement.

Leurs **fibres** favorisent le transit des aliments et la digestion, et protègent notre tube digestif en le nettoyant. Elles ont donc un rôle protecteur dans la prévention des cancers du tube digestif, des maladies cardio-vasculaires (en limitant l'absorption des graisses), du surpoids (en favorisant la sensation de ne plus avoir faim), et du diabète.

Les **vitamines** qu'ils contiennent participent à la défense de l'organisme contre les microbes et les virus, en stimulant le système immunitaire. Elles jouent aussi de nombreux rôles dans le fonctionnement du corps (comme dans la vision par exemple). Par leur action anti-oxydante, elles ont un effet protecteur vis-à-vis de certains cancers.

Ainsi, grâce à leurs constituants naturels, consommer des fruits et légumes, quel que soit leur forme (cru, cuit, frais, en conserve, surgelés...) permet de protéger sa santé et de prévenir bon nombre de maladies liées à l'alimentation.

Le point nutrition :

« Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour »Oui mais ça veut dire quoi ?

Cela correspond à 5 portions de fruits et/ou de légumes à consommer par jour. Il faut donc en manger à chaque repas et en cas de petit creux dans la journée.

Ils peuvent se consommer en jus de fruit au petit déjeuner, en crudités, potage, ou cuits pour le déjeuner ou le dîner, et en compote pour le goûter.

Pour les quantités, rien de plus facile :

1 portion de légume ou de fruit correspond à la taille de votre main, poing fermé.

Il en est de même pour votre enfant avec son propre poing.



EXEMPLES DE MENUS SUR UNE JOURNÉE :

Au petit déjeuner : 1 verre de jus d'orange 100% pur jus avec un bol de lait et 2 tartines beurrées.

Au déjeuner : 1 portion d'endives à la vinaigrette, 1 part d'hachis Parmentier, 2 petits suisses, et 1 ramequin de salade de fruit.

Au goûter : 1 compote et 2 biscuits sablés

Au dîner : 1 bol de soupe, 1 portion de ratatouille et 2 œufs au plat, 1 morceau

Que s'est-il passé ce trimestre ?

Ce trimestre, les diététiciennes du service restauration scolaire ont fait intervenir des producteurs locaux dans les écoles.



Une maraichère a apporté son panier rempli de légumes et fruits à l'état brut. Elle a expliqué aux enfants son métier et l'agriculture biologique. Après les avoir éclairé sur la culture du légume, une dégustation de jus de pomme frais et BIO a suivi.

Pour sensibiliser les enfants sur la protection de l'environnement et la notion du développement durable, des apiculteurs gardois sont intervenus. Les enfants ont pu découvrir de nombreuses variétés de miel: lavande, acacia, châtaignier, thym...



Zoom sur : **Les fruits et les légumes, il y en a pour tous les goûts !**

Par la diversité de leurs formes, de leurs couleurs et de leurs goûts, les fruits et les légumes équilibrent et colorent notre alimentation.

👍 Quand vous le pouvez, privilégiez les fruits et légumes frais de saison, mais surgelés ou en conserve, ils nous apportent autant d'éléments, qui vont protéger notre santé et nous aider à rester en forme. Ils sont pratiques, rapides à cuisiner, et disponibles toute l'année. Ils nous permettent de diversifier, agrémente et colorer nos recettes tout en se faisant plaisir.

En hiver, pour prévenir la fatigue et les coups de froid

Chou-fleur, chou blanc, chou rouge, mâche, poireau, céleri, salsifis....
Agrume, kiwi, pomme, poire,...

Au printemps, pour refaire le plein de vitamines de bonne humeur

Asperge, concombre, courgette, carotte, navet, petits pois, artichaut...
Fraise, Cerise, rhubarbe ...

LA RONDE DES SAISONS

En été, pour se désaltérer et avoir la pêche

Aubergine, tomate, haricot vert, poivron...
Abricot, figue, framboise, melon, pastèque, pêche, prune, fruit rouge, poire..

En Automne, pour se préparer à l'hiver

Brocolis, céleri, champignons sylvestres, courge, endive, épinards...
Châtaigne, Raisin, poire, pomme, coing, figue...

👍 Penser à favoriser les produits de notre région. Notre département est l'un des plus grands producteurs de fruits et légumes (les asperges, les oignons des Cévennes, la reinette du Vigan, la fraise Gariguette ...). Cueillis à maturité, les légumes et les fruits sont riches en goûts, et préservent l'environnement en réduisant leur trajet jusqu'à notre assiette.

Si votre enfant boude devant son assiette de légumes, pas de panique, il existe des solutions :

Allez-y progressivement : faites le goûter par cuillerée, et augmenter la quantité au fil du temps...

Cuisinez avec lui : jouer avec sa curiosité, faites le sentir, toucher, goûter...l'enfant aura une meilleure connaissance du légume et il sera fier de manger ce qu'il a lui-même préparé.

Familiarisez-le avec le légume : varier les recettes. Si les carottes à la vapeur c'est le flop, un soufflé au gruyère et aux carottes sera le top ! Pensez aussi aux tartes aux légumes, aux gratins, aux purées, aux soupes

Rusez sur la présentation : Faites preuve d'imagination pour créer des recettes ludiques et colorées. On mange d'abord avec les yeux, ne l'oubliez pas !

Intéressez-le : Emmener le sur le marché et partager avec lui cette farandole de couleurs et de parfums frais sur les étals. Vous pouvez aussi faire un potager avec lui, dans le jardin ou dans des pots sur le balcon.

Montrer lui l'exemple. Si vous appréciez ce légume, si vous partagez ce moment de repas ensemble et dans la convivialité, votre enfant sera plus sensible à votre réaction et vous lui transmettez davantage votre envie.

Ingrédients pour 6 personnes :

4 œufs
20 cl de crème fraîche
20 cl de lait
3 échalotes
2 cuil à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre, ciboulette, curry
80 g de petits pois selon les goûts
80 g de fromage râpé.
300 g d'asperges



La recette du trimestre : GRATIN AUX ASPERGES

1. Préchauffer le four à 180 °C. Peler et couper les échalotes et les faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Mélanger dans le saladier, les œufs, la crème et le lait, ajouter le gruyère. Et le curry selon les goûts.
3. Placer les asperges dans un moule ou petits ramequins beurrés, verser la préparation, et cuire pendant 20 minutes.
4. Démouler et servir tiède avec deux brindilles de ciboulette.
5. Conseils : Vous pouvez rajouter des petits pois dans la préparation. Si vous n'avez pas le temps de cuire les asperges. pensez aux conserves.