BIEN MANGER ET BOUGER PLUS
Pour être en bonne santé.

La lettre nutrition trimestrielle n°2.

Edito : Le projet continu !

Depuis la dernière lettre, le projet « Bien manger et bouger plus » a bien avancé. Dans les écoles les enfants ont travaillé avec les diététiciennes, et ont découvert les clés de l'équilibre alimentaire, la diversité des fruits et des légumes, l'alimentation du monde…. Certaines classes ont visité les Halles de la coupole, et d'autres sont allées à la cuisine centrale. Des potagers émergent dans les cours de récréations, des goûters et des réunions d'informations sont organisés avec les parents ….

Le sommeil et le surpoids.

Notre sommeil joue un rôle sur notre santé. Lorsqu'il est trop court et/ou de mauvaise qualité il peut entrainer une prise de poids. Ne pas dormir suffisamment entraine :

- une diminution de l'hormone de la satiété (la leptine), ainsi qu'une augmentation de l'hormone stimulant l'appétit (la ghréline). Ce qui induit une augmentation de la faim et de l'appétit avec une attirance pour les aliments sucrés. Le grignotage est alors favorisé.

- une diminution des dépenses énergétiques car la somnolence devient un frein à l'activité physique. La prise de poids est alors facilitée.

Pour favoriser le sommeil de votre enfant, il est important d'avoir un rythme de vie régulier (horaire des repas, du coucher et du lever), et d'éviter avant le coucher les activités dites « écrans » (l'ordinateur, la télévision, la console..) qui ont un effet excitant et perturbent le sommeil de votre enfant.

Le point nutrition :

Le goûter, oui mais 1 seul dans la journée.

Après une journée à l'école, pris vers 17h, le goûter est un moment important pour votre enfant. Il lui permet de « recharger ses batteries » tout en se faisant plaisir.

Se faire plaisir en mangeant équilibré:

Choisir1 ou 2 aliments parmi les suivants :

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

-A l'école : 1 ou 2 mandarines, 2 biscuits type Petit beurre®, et une bouteille d'eau.
-A la maison : du pain avec un morceau de fromage, et un verre de jus de fruit 100% pur jus.
-Le week-end : 1 crêpe au chocolat, une compote sans sucre ajouté, et un verre d'eau.

- **Au quotidien, privilégiez les fruits frais, les yaourts, le pain ou les biscuits secs. Evitez les barres chocolatées, les biscuits fourrés, les boissons sucrées, les chips…Ils sont riches en sucres et en graisses, et ne contribuent pas à la croissance de votre enfant.**
- **En cas de passage obligé à la boulangerie, plutôt qu'une viennoiserie, pensez aux petits pains aux goûts variés : à la farine complètes, aux céréales, aux fruits…..**
- **Si votre enfant goûte à l'école, ne lui donnez pas un deuxième goûter à 18h00. S'il a faim, avancez plutôt l'heure du dîner.**

Que s'est-il passé depuis la rentrée ?

La visite de la cuisine centrale Sodexo et le « Cuisto rigolo »

Certaines écoles sont allées visiter la cuisine centrale Sodexo de la restauration scolaire.

Les enfants ont découvert le fonctionnement de la cuisine, le parcours des aliments, leur transformation jusqu'au plat cuisiné qu'ils retrouvent dans leur assiette. Ils ont ensuite pu prendre part au choix des menus en donnant leurs avis sur différentes recettes proposées par les cuisiniers lors d'une dégustation.

La diététicienne de la Sodexo est ensuite venue en classe avec l'outil interactif « Cuisto rigolo ». Les enfants ont pu tester leurs connaissances en matière d'alimentation.

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

Zoom sur :

Les boissons

Pourquoi devons-nous boire ?

L'eau est indispensable au fonctionnement de notre corps.
Elle représente 60% de notre poids, et chaque jour nous en perdons une grande quantité par la respiration, la transpiration, les urines…
Pour compenser ces pertes il est nécessaire de boire de l'eau chaque jour.

Combien devons-nous en consommer ?

L'eau est la seule boisson nécessaire à notre corps.
On peut en boire ***A VOLONTE.***
Pour répondre à nos besoins quotidiens, il est recommandé d'en boire ***au moins 1,5L par jour****.*

A l'école, en sortie, à la maison, faites en sorte que votre enfant ait toujours une bouteille d'eau à portée de main.

A table, au déjeuner et au dîner, faites de l'eau l'unique boisson de vos repas.

Quelles boissons choisir ?

L'eau

Elle étanche la soif, sans apporter de calorie. En carafe ou en bouteille, plate ou gazeuse, il y en a pour tous les goûts.
L'eau du robinet est très bonne pour la santé. Elle est rigoureusement contrôlée, elle peut donc être bue chaque jour sans aucun risque.

Les eaux aromatisées

Elles sont souvent sucrées. Elles ne peuvent pas remplacer l'eau, et doivent être consommées avec modération.
Privilégiez les eaux aromatisées sans sucre.

Les boissons sucrées (sodas, sirops….)

Elles contiennent beaucoup de sucres. 1verre de soda peut contenir jusqu'à 6 morceaux de sucres. Ces boissons sucrées, contrairement à l'eau, n'étanchent pas la soif.
Evitez d'en boire dans la journée et ***réservez les aux occasions particulières*** *(anniversaire, fêtes…).*

Les boissons light

Elles ont un goût sucré sans apporter de calorie. Toutefois elles habituent nos papilles à la saveur sucrée. Les goûts des enfants se développant dès leur plus jeune âge, entretenir ce goût pour le sucre risque de leur donner de mauvaises habitudes alimentaires.

Les jus de fruits

Ils apportent de l'eau mais aussi du sucre, ils ne peuvent pas remplacer l'eau. Vous pouvez en boire ponctuellement, mais ***choisissez les jus « sans sucre ajouté » , « 100% pur jus » , « pur jus », ou les jus « maison »*** *qui contiennent uniquement le sucre naturellement présent dans le fruit.*
Manger des fruits et légumes riches en eau (agrumes, poires…), ou boire des soupes est aussi un très bon moyen d'apporter de l'eau à notre corps.

SMOOTHIE DE PRINTEMPS

Temps de préparation :10min
Pour 4 verres de smoothie (150mL):
4 kiwis
2 pommes
2 citrons

Epluchez les kiwis et les pommes.
Dans un blender, mixez les pommes et les kiwis.
Ajoutez le jus de deux citrons.
Servez bien frais…

Comment faire boire de l'eau à vos enfants ?

- Avec une petite bouteille d'eau à sa disposition votre enfant pensera à boire plus souvent.
- Aromatisez l'eau avec une rondelle de citron, quelques feuilles de menthe, ou de la tisane.
- Donner un peu de fantaisie à leur verre d'eau : le décorer avec des rondelles de fruits, ajouter quelques glaçons, ou boire avec une paille peut être plus attrayant.

NÎMES