

Pour des parents qui ont le goût de l'information • Hiver 2016/2017

## Vive les repas de fêtes équilibrés

Avec les fêtes, les occasions de se faire plaisir sont nombreuses. Repas copieux, apéritifs prolongés, sucreries... ne vont pas de pair avec l'équilibre nutritionnel à respecter pour vos enfants. Découvrez quelques conseils pour profiter des festivités sans les priver.

### **PÉRITIF**

Même si les enfants raffolent de l'apéritif, il est essentiel d'en limiter la durée et la quantité. Réduisez le nombre de toasts et petits fours qui coupent l'appétit. Préférez-le "fait maison", frais et original. Notre astuce : dressez une petite table réservée aux enfants et décorée pour l'occasion. Ainsi, vous leur ferez plaisir tout en gardant le contrôle sur leur alimentation.

### **ENTRÉE**

Optez pour une entrée simple et légère. Voici quelques alternatives pour bien commencer votre repas : verrines, salade aux agrumes, veloutés, petites bouchées individuelles... sans oublier bien sûr les fruits de mer et les crustacés : peu caloriques, à condition d'éviter la mayonnaise.

### **PLAT PRINCIPAL**

C'est l'occasion de renouer avec des aliments aussi fins et savoureux que sains ! Les poissons (carpaccio, tartare, papillotes...) sont excellents pour la santé. Surtout s'ils sont accompagnés de légumes de saison : céleris, carottes, panais, topinambours... décorés de champignons, d'aillettes, de rondelles d'agrumes... N'hésitez pas à jouer sur les couleurs, les saveurs, les textures pour attiser leur curiosité.

### **FROMAGE**

Bien souvent, à ce stade-là, les enfants n'ont plus très faim et préfèrent attendre le dessert. En revanche, pour un bon équilibre, il convient d'intégrer des produits laitiers au repas : des fromages à l'apéritif ou légumes gratinés...

**Pendant toute la durée du repas, préférez l'eau à toute autre boisson. Pour votre enfant, c'est le meilleur des breuvages.**

### **DESSERT**

Aux bûches traditionnelles à base de beurre ou de crème, préférez une version, plus légère, mais tout aussi délicieuse, réalisée à partir de sorbets ou de mousse fruitée... que vous couperez en petites parts. Sans oublier les fruits... natures de préférence et pourquoi pas en brochettes !

#### **EN BREF...**

**Apéritif** : 3 à 4 amuse-bouches par enfant

**Entrée** : facultative et doit rester légère

#### **Plat :**

Enfant de 6 ans : 50 à 60g de viande et 150g de légumes

Enfant de 10 ans : 70 à 80g de viande et 170g de légumes

**Dessert** : coupez le gâteau en toutes petites parts

#### **ON EN PARLE**



### **DU LAIT AUX 1000 ET 1 FROMAGES DE FRANCE**

Du 14 au 17 novembre, Scolarest en partenariat avec le Cniel (Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière), a organisé un grand jeu concours pour informer et faire prendre conscience aux enfants de l'importance de consommer des produits laitiers français. Quizz, recettes faciles à réaliser, grand concours individuel de dessins... ont animé tout au long de la semaine, les journées des jeunes convives Scolarest, l'occasion d'apprendre tout en s'amusant !

#### **COUP DE CŒUR DES PARENTS**

**À chaque fois que nous recevons des invités, ma fille réalise des petites brochettes de fruits ou de petits légumes. C'est frais, coloré, joli et surtout très sain ! On adore !**

Pauline, 32 ans

"Pour éviter à mes enfants de manger trop de sucreries, je ne les emmène pas au supermarché.

Ainsi, ils ne réclament pas et je n'achète que des bonnes choses."

Céline, 45 ans.

"Mon enfant n'aime pas le lait nature. Pour l'inciter à en boire, je l'aromatise d'épices : vanille, cannelle... ou je le mixe avec des fruits frais !" - Medhi, 35 ans.



# DE BOUCHE À OREILLE

© Scolarest

DU CÔTÉ DES ENFANTS

Découvre les secrets des aliments, une recette gourmande, un jeu amusant et notre astuce éco-citoyenne !

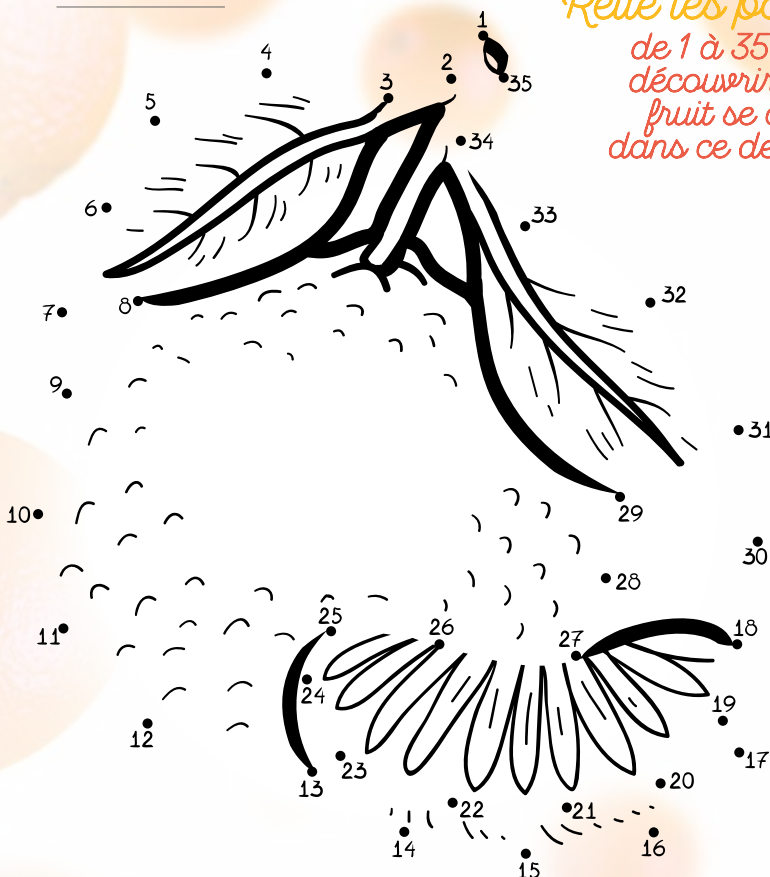
 L'ASTUCE ECO-CITOYENNE




Toi aussi tu as un rôle à jouer pour ne pas polluer ton environnement

Rien de plus désolant que les papiers gras sur les plages, les sacs plastique au bord des chemins ou les chewing-gums sur les trottoirs. Pour préserver la beauté des lieux, pense à bien jeter tes déchets à la poubelle !

 A TOI DE JOUER !



Relie les points de 1 à 35 pour découvrir quel fruit se cache dans ce dessin !

 LE FRUIT DU MOIS

## UN ZESTE DE CLÉMENTINE !

### UNE JOLIE MÉTISSE

La clémentine est un agrume et le fruit du clémentinier, arbre issu du croisement naturel d'une fleur de mandarinier et du pollen d'oranger.

### DES ORIGINES ENSOLEILLÉES

Née au début du XXe siècle, elle doit son nom au Frère Clément de la congrégation du Saint-Esprit, qui était chef de culture de l'orphelinat de Misserghin près d'Oran, en Algérie, son pays d'origine. Elle est aujourd'hui l'un des fruits préférés des Français.

### REINES DE L'ÎLE DE BEAUTÉ

Les Clémentines sont cultivées en Corse dès 1925. Mais ce n'est qu'à partir des années 1970 que le petit agrume commence à garnir les étals des marchés. Elles sont récoltées exclusivement à la main.



### Ma verrine clémentine et crème de marron

#### Ingrédients :

- ✓ 6 petits suisses
- ✓ 100 g de crème de marron
- ✓ 8 clémentines
- ✓ 35 g de beurre
- ✓ 35 g de sucre semoule



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes



#### A faire avec un adulte

1. Peler les clémentines, les séparer en quartiers, retirer les peaux blanches.
2. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre, y ajouter les quartiers de clémentines et le sucre semoule. Laisser caraméliser, puis ôter du feu et laisser tiédir.
3. Dans un saladier : fouetter énergiquement les petits suisses avec la crème de marron.
4. Dresser les verrines : disposer les quartiers de clémentines caramélisés puis recouvrir du mélange petit-suisse et crème de marron. Renouveler l'opération.
5. Décorer avec de l'écorce de clémentine. C'est prêt !

Bon appétit !