

Pour des parents qui ont le goût de l'information • Printemps/Été 2016

## Savourer l'été en toute quiétude

Le 20 juin nous fêterons (enfin !) l'arrivée de l'été. Même si les premiers rayons de soleil sont encore timides, ils rythmeront bientôt nos journées et modifieront nos habitudes alimentaires. Il convient donc, dès à présent, de respecter quelques règles simples afin de garantir une alimentation saine à nos enfants, eux qui apprécient tant cette période estivale.

### L'EAU : LA BOISSON INDISPENSABLE

En réaction à la chaleur, notre corps se régule par une transpiration plus fréquente et plus élevée. Mais savez-vous que ce phénomène naturel est trois fois supérieur chez l'enfant ? Voilà pourquoi s'hydrater est indispensable. Veillez à ce que votre enfant ait toujours à disposition un verre, une gourde ou une bouteille d'eau. Attention toutefois à l'eau très froide, moins désaltérante, elle ralentit la digestion et peut entraîner des troubles intestinaux.

### DES FRUITS À VOLONTÉ

La soif peut également être compensée par un apport en fruits. Nombreux et juteux en été, ils rafraîchissent et permettent à votre enfant de faire le plein de vitamines. En salade à la fin du repas, ils constituent un bien meilleur dessert que les glaces, adoucies en cette saison. Si ces dernières ne sont pas pour autant à proscrire, elles restent riches en sucre et donc à consommer avec modération.

### VIVE LES GRILLADES

Cuits au barbecue, les légumes sont bons pour la santé, même s'il n'est pas conseillé de

consommer les parties noircies. Les poissons et viandes restent sains dès lors qu'ils sont cuits à basse température, loin des flammes et des braises pour éviter leur carbonisation.

### LES JOIES DU PIQUE-NIQUE

Synonyme de liberté pour nos enfants, le pique-nique n'en est pas moins un repas complet et équilibré. Misez sur les crudités, les céréales complètes, les produits laitiers et les fruits frais pour assurer un menu aussi sain que savoureux. Pensez également dégustation et amusement en leur proposant des formats pratiques et ludiques : bâtonnets de carotte à tremper dans du fromage frais, wrap niçois, brochette de fruits de saison et eau minérale aux feuilles de menthe remporteront à coup sûr un franc succès. ◊

En été, mettez les fruits et légumes de saison à l'honneur ! Riches en goûts et en vitamines, ils sont excellents pour la santé.

### ON EN PARLE



### 7 JOURS POUR APPRENDRE, 358 POUR BIEN FAIRE

La Semaine du Développement Durable a eu lieu cette année du 30 mai au 5 juin. Découvrez à cette occasion la campagne déployée dans nos restaurants pour lutter contre le gaspillage alimentaire. L'objectif de cette opération était de sensibiliser les enfants aux enjeux du développement durable, de les inciter à adopter des comportements plus responsables et de promouvoir l'économie circulaire. A ce titre, le pain, souvent dilapidé en grande quantité, a fait l'objet d'une attention toute particulière. Invités à rationaliser leur consommation, nos jeunes convives ont appris que le pain de la veille pouvait être transformé en un délicieux pain perdu !

### COUP DE CŒUR DES PARENTS



“Chaque samedi, mon fils participe à un atelier de cuisine du monde. Il enrichit son palais et adore nous faire partager ses découvertes.”

Olivier, 31 ans



“Confitures de grand maman, tarte aux pommes de tante Victoire... dans la famille, nous mettons un point d'honneur à transmettre nos recettes de génération en génération”.

Sandrine, 45 ans

“ Pour faire voyager nos enfants, nous leur faisons tester les produits du terroir de chaque région de France ” Vanessa, 26 ans.

# DE BOUCHE À OREILLE

© Scolarest

DU CÔTÉ DES ENFANTS

Découvre les secrets et les bienfaits des aliments, amuse-toi et réalise une recette qui épatera ta famille !

 L'ASTUCE ECO-CITOYENNE



Utiliser une boîte à goûter et une gourde permet de limiter le volume de déchets dû au conditionnement individuel. Moins tu utiliseras d'emballage plastique, mieux la Terre se portera !

 A TOI DE JOUER !

Combien de fraises vois-tu ? Colorie la bonne réponse.

a 

2 8 5

b 

9 7 4

c 

3 5 10

d 

12 5 7

Réponses : a=2 / b=4 / c=5 / d=7

 LE FRUIT DU MOIS

# ELLE RAMÈNE TOUJOURS SA FRAISE



**HOU LA MENTEUSE !**

Botaniquement, la fraise est considérée comme un faux-fruit. En effet, si on la compare aux autres fruits, on remarque que les graines sont situées en surface et non en son cœur. Les graines de la fraise sont appelées **akènes**.

**FRUITOYEN DU MONDE**

Le **fraisier** est originaire à la fois d'Asie, d'Europe et d'Amérique. Sur ces trois continents, 35 espèces différentes ont été dénombrées. Elle a vraisemblablement été répandue par les oiseaux qui n'avaient aucun mal à transporter sur de longues distances cette petite baie aux minuscules graines.

**UN PARFUM LÉGENDAIRE**

Connue depuis l'Antiquité, les Romains la consommait et l'utilisait dans leurs produits cosmétiques en raison de son odeur agréable. Elle est **cultivée** dans les jardins européens vers le XIV<sup>e</sup> siècle.



## Ma charlotte aux fraises

**Ingrédients :**

- ✓ 500 gr de fraises
- ✓ 30 biscuits à la cuillère
- ✓ 75 gr de sucre en poudre
- ✓ ½ citron
- ✓ 2 sachets de sucre vanillé
- ✓ 3 c. à soupe de sirop de fraise
- ✓ 350 gr de fromage blanc



Repos : 4h

**A faire avec un adulte**

1. Laver et équeuter les fraises. Les couper en petits morceaux et ajouter le jus du 1/2 citron, le sucre vanillé, le sucre en poudre et le fromage blanc. Mélanger.
2. Imbiber les boudoirs avec un peu d'eau au sirop de fraise. Tapiser les bords et le fond de votre moule.
3. Verser la moitié de votre préparation (fromage blanc/fraises) et recouvrir de boudoirs. Recommencer l'opération.
4. Recouvrir et laisser reposer 4 heures au réfrigérateur.
5. Pour finir : démouler et décorer de quelques fraises coupées en quartiers.

