

Pour des parents qui ont le goût de l'information • Automne 2016

## Les vitamines essentielles pour être en forme

Les vitamines sont nécessaires à la vie ! Présentes essentiellement dans les légumes, fruits frais et secs, elles sont variées et toutes indispensables à l'équilibre général de notre organisme.

### LES VITAMINES, BON POUR LE CORPS ET L'ESPRIT !

Les vitamines sont nécessaires à l'organisme pour que la croissance et le fonctionnement global du corps soient assurés normalement. Elles participent au métabolisme des cellules du corps, ainsi qu'à celui des glucides, lipides et protéines.

#### GUIDE VITAMINÉ

**La vitamine A** est la "vitamine de la vue". Elle favorise également la croissance des enfants. On la trouve dans le beurre et le foie de poisson, le jaune d'œuf, le lait entier, ou sous forme de caroténoïdes (pro vitamine A) dans certains fruits et légumes dont la carotte.

**Le complexe de vitamines B** : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, participe au métabolisme des protéines, lipides et glucides et au bon fonctionnement des systèmes nerveux musculaires (B1 notamment). On les retrouve dans les graines, les noix, les légumes secs ou verts, les fruits, les produits laitiers, les céréales.

**La vitamine C**, connue pour son action anti-fatigue, elle stimule les défenses de l'organisme. Elle est présente essentiellement dans les agrumes, fruits rouges, kiwis... et les légumes verts : épinards, haricots verts, choux...

**La vitamine D** est activée grâce à la lumière du soleil. Elle joue un rôle essentiel dans le métabolisme du calcium et du phosphore et, est indispensable au développement normal du squelette. On la retrouve dans les produits d'origine animale : lait entier, beurre, fromages gras, poissons gras, foie, jaune d'œuf.

**La vitamine E** est connue pour son rôle antioxydant et contribue au bon état des tissus, c'est un agent de désintoxication. On la trouve dans les huiles végétales, les germes de céréales, les légumes verts mais aussi le lait entier, le beurre et les œufs.

Les vitamines sont considérées comme un facteur vital, car une carence d'apport, ou bien une difficulté d'assimilation ou d'utilisation, peut entraîner des troubles métaboliques.



#### ON EN PARLE



#### UN PRINTEMPS AUX PETITS OIGNONS

Des classes de CE2, CM1 et CM2 d'une dizaine d'écoles ont participé au concours "cuisine de Printemps" organisé par les équipes Scolarest. Associant aussi bien les élèves, les familles, les équipes en cuisine que le personnel de l'établissement, cette compétition amicale a une véritable

visée éducative : apprendre aux enfants à reconnaître les fruits, et les différentes façons de les préparer pour les inciter à en consommer davantage. En équipe ou en classe entière, les élèves ont dû composer puis réaliser un dessert à partir de fruits de saison ! Une façon ludique et pédagogique de fêter les beaux jours et de mettre les produits de saison à l'honneur.

#### COUP DE CŒUR DES PARENTS

“ Cueillir les légumes du jardin, ramasser des champignons, aller chercher des œufs... la campagne nous donne maintes occasions de faire découvrir les aliments aux enfants. *Thomas, 29 ans* ”



“ Mon fils adore se mettre aux fourneaux, surtout quand il invite des copains à dormir à la maison ! Il partage ses idées recettes avec plaisir. ”

*Anne, 46 ans*



“ Chaque samedi soir, c'est ma fille qui compose notre menu ! Avec légumes obligatoires ! ” *Paul, 37 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



Fermer le robinet quand tu te brosses les dents et préférer prendre des douches plutôt que des bains. L'eau est précieuse et essentielle à la vie, il ne faut pas la gaspiller.

A TOI DE JOUER !

Labyrinthe



Trouve le chemin le plus court pour réunir nos 3 amis



LE FRUIT DU MOIS

## LE POIVRON

### ATTENTION, CE FRUIT PEUT EN CACHER UN AUTRE !

UN VRAI CAMÉLÉON !

Il existe plusieurs variétés de poivrons qui diffèrent par leurs formes, leurs tailles, leurs saveurs et, surtout, leurs couleurs. Au fur et à mesure qu'ils mûrissent, les poivrons changent de couleur. Le poivron vert est cueilli avant maturité. S'il est laissé sur plant, il devient jaune, puis orange et ensuite rouge.



ANGE OU DÉMON ?

Poivrons et piments sont issus de la même espèce botanique. Seule leur propriété culinaire permet de les différencier. Le poivron est doux, le piment est, quant à lui, piquant. Ne vous trompez pas !

UNE ERREUR ÉPICÉE

Le terme "poivron" vient du mot poivre. Lorsque Christophe Colomb a découvert les petites baies rouges de piment, il a cru qu'il s'agissait de poivre rouge. C'était, bien sûr, une erreur, mais la racine poivre est restée pour désigner les piments de saveur douce.



Mes petits farcis de poivron

Ingrédients :

- ✓ 4 poivrons
- ✓ 150 g de viande hachée
- ✓ 50 g de riz cuit
- ✓ 10 cl de coulis de tomate
- ✓ 1 œuf
- ✓ ½ courgette
- ✓ ½ oignon
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel, poivre



15 min

Cuisson :  
40 minutes



A faire avec un adulte

1. Ôtez le chapeau des poivrons, retirez les pépins, rincez-les.
2. Coupez la ½ courgette en petits dés et émincez l'oignon.
3. Mélangez la viande, le riz, le coulis, l'œuf, les dés de courgettes, l'oignon et les herbes de Provence.
4. Garnissez les poivrons de cette farce.
5. Salez, poivrez, recouvrez d'un filet d'huile d'olive.
6. Enfouissez 40 min th. 6 (180 °C).

Bon appétit !