

De bouche à Oreille

MANGER

APPRENDRE

VIVRE

Scolarest

RETROUVER LES BONS RYTHMES ALIMENTAIRES

Le coup d'envoi d'une nouvelle rentrée scolaire est donné ! Les enfants vont progressivement mobiliser toute leur concentration et leur énergie pour acquérir de nouveaux savoirs. L'alimentation joue un rôle important pour les y aider.

Retrouvez ici des notions à partager avec eux.

POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

On ne dira jamais assez l'importance de prendre un petit déjeuner équilibré chaque matin. Un enfant qui saute le petit déjeuner reste plus de 10 heures sans manger (du dîner au déjeuner).

Un conseil : encourager l'enfant à s'alimenter le matin. S'il n'a pas faim, prévoyez une compote, un yaourt à boire, une barre de céréales à grignoter sur le trajet de l'école.

UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Avec Scolarest, les enfants trouvent tous les jours au menu variété, équilibre, plaisir. Légumes verts, viandes, poissons, oeufs, féculents, fruits, produits laitiers, constituent le carburant dont les enfants ont besoin.

A retenir : Le déjeuner doit apporter environ 40% de l'apport énergétique total.

PRIVILÉGIER LE GOÛTER POUR ÉVITER LE GRIGNOTAGE

Pensez à proposer à votre enfant pour le goûter un fruit ou un jus de fruits, un produit laitier, du pain, des céréales. Quant au soir, vous pouvez équilibrer les dîners en consultant sur nos menus ce qui a été servi à votre enfant à midi.



LE GOÛT DE LA DÉCOUVERTE

Eduquer un enfant au goût l'amène à mieux se connaître et à mieux comprendre son environnement. C'est essentiel pour acquérir les bases d'une alimentation équilibrée. Scolarest a donc imaginé un rendez-vous initiatique qui

stimulera leur curiosité et permettra de découvrir les 4 saveurs... Vos enfants vous en parleront très prochainement !

DU CÔTÉ DES ENFANTS

APPRENDRE

ORANGE COMME UNE... CAROTTE!

On t'a souvent dit qu'elle rendait aimable... mais en réalité pourquoi est-ce bon une carotte ? Parce que c'est riche en carotène, ce qui est bénéfique pour la vue.

TOUS LES ÉTATS DE LA CAROTTE

Les carottes sont souvent consommées crues, râpées, en salade ou en association avec d'autres légumes.

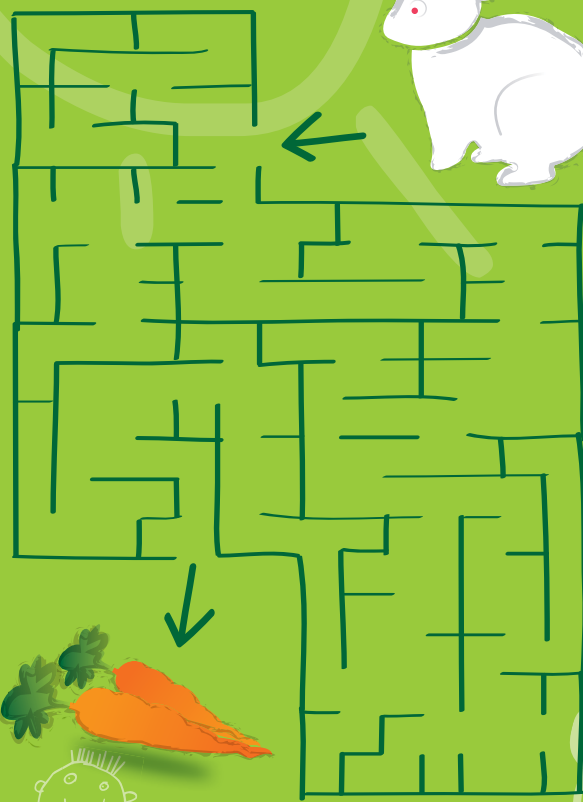
Cuites, elles entrent dans la composition des soupes, des purées. Coupées en rondelles, elles accompagnent les plats en sauce. Elles peuvent être aussi consommées seules, cuites à la vapeur ou à l'étouffée (carottes Vichy). Enfin, on peut en faire des gâteaux ou du jus.

LE SAVAIS-TU ?

La carotte est l'un des légumes le plus mangé en Europe. Elle se trouve partout en Europe, en Asie Australe et en Afrique du Nord.



Aide le lapin à rejoindre les carottes...



Ta recette facile

Jus de carotte au lait

Pour 6 personnes, à faire avec un adulte
Cuisson + Préparation : < 30 mn

Ingrédients

- 6 carottes
- 1 pomme
- 20 cl de lait
- Le jus d'un citron
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- Sel

Préparation

- * Porter le lait à ébullition. Retirer du feu, ajouter une cuillère à soupe de graines de sésame. Laisser refroidir complètement.
- * Peler les carottes et la pomme. Les râper finement.

- * Mettre dans un plat et arroser de jus de citron. Laisser macérer 30 minutes.
- * Mixer l'ensemble des ingrédients en ajoutant le lait au sésame petit à petit. Saler.
- * Verser dans les verres et placer au frais jusqu'au moment de servir.

Bonne dégustation !