

# De bouche à Oreille

MANGER

APPRENDRE

VIVRE

Scolarest

## PRIVILÉGIER LE GOÛTER POUR ÉVITER LE GRIGNOTAGE

**Nos enfants adorent le moment du goûter ! N'oublions pas que cette pause gourmande doit, à l'instar des autres repas, respecter des règles nutritionnelles fondamentales. On ne mange pas n'importe quoi, à n'importe quelle heure !**

**V**ous connaissez les grands principes qui régissent l'équilibre alimentaire au quotidien : 5 fruits et légumes, 3 produits laitiers... pas facile de tout faire tenir en 3 repas ! Voici une solution simple : préparez des pauses goûter pour gérer l'apport nutritionnel de vos enfants. Un bon goûter autour d'un jus de fruits, de produits laitiers, de pain, de céréales, permettra à l'enfant de faire une pause après sa journée et d'éviter les sensations de faim amenant souvent au grignotage. Le tour est joué !

### ADAPTEZ LE GOÛTER À L'ACTIVITÉ EXTRA-SCOLAIRE

Votre enfant sort de l'école et ce soir c'est judo ? Pas question d'être flagada sur le tatami. Le goûter s'adapte à toutes les situations. C'est le moment idéal pour faire le plein d'énergie. Des fruits secs, une orange, un yaourt, avec ça, votre champion n'ira pas au tapis. Votre petite fille part au dessin ? Profitez des packagings faciles à emporter et à boire : compote, produit laitier, jus de fruit, il y en a pour tous les goûts, sans créer de monotonie. Attention aux barres chocolatées, pratiques, mais qui n'en restent pas moins trop caloriques. Et si vous n'avez pas de lingette à portée de main, attendez-vous à mettre en route votre machine à laver ! Si votre enfant ne peut pas se passer de chocolat, optez pour un petit sandwich : pain, carré de chocolat... comme au bon vieux temps. Et vous évitez les graisses, colorants et conservateurs présents dans les snacks. Le goûter doit être considéré comme un vrai repas ! Il évite le grignotage et donne de la vitalité à nos enfants. Pensez-y !

## SCOLAREST ANIME LA RÉCRÉ



De janvier à mars 2013, Scolarest a imaginé des animations pour inciter les enfants à bouger un peu tous les jours pour leur santé.

Un parcours rythmé à travers la cour qui remet au goût du jour les activités de la récréation : la marelle, cache-cache et la chorégraphie de la "Récré".

Les adolescents quant à eux découvriront une animation déclinée en 2 thématiques : "30 raisons pour bouger" et "30 idées pour bouger".



# DU CÔTÉ DES ENFANTS

A P P R E N D R E



ON NE VOUS  
RACONTE PAS  
DE SALADE SUR...  
**L'ENDIVE !**

### LA BATMAN DES SALADES :

Si l'endive est blanche c'est parce qu'elle pousse entièrement dans le noir, habituellement dans une cave. Si on la laisse à la lumière, ses feuilles verdissent comme n'importe quelle salade.

**UN PEU D'HISTOIRE :** L'endive telle que nous la connaissons aujourd'hui a été découverte par un agriculteur Belge au début du 19<sup>e</sup> siècle. Ayant laissé pendant plusieurs semaines dans sa cave des racines de chicorée recouvertes de terre, il a découvert que des feuilles blanches et compactes, parfaitement comestibles, avaient poussé.

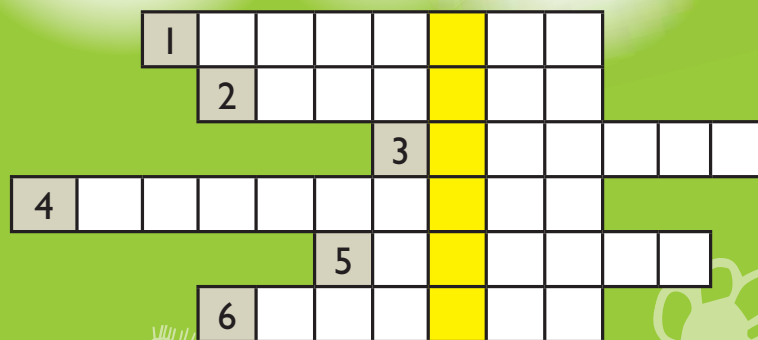
### LE SAVIEZ-VOUS ? L'AUTRE NOM DE L'ENDIVE EST LE CHICON.

**Nos p'tits plus :** En salade, braisée, en gratin ou en soupe, l'endive se cuisine de bien des façons. Pour ôter son amertume, ajoute un peu de sucre roux ou de miel à tes recettes. Elles n'en seront que plus gourmandes.



## QUI SE CACHE DERRIÈRE LES CASES JAUNES ?

Pour le savoir, reconnais chacun de ces fruits ou légumes d'hiver et inscris leur nom dans les cases face au numéro correspondant !



1/ poireau - 2/ ananas - 3/ dattes - 4/ mandarine - 5/ avocat - 6/ celeri  
solution : Endive

## Ta recette facile

### Salade d'endives

Pour 4 personnes, à faire avec un adulte  
**Préparation : 15 mn**

#### Ingrédients

- 3 endives,
- des fruits secs (raisins, noix, amandes...),
- du fromage (Comté, chèvre, gruyère, roquefort...),
- 1 pomme ou 1 poire,
- 3 tranches de jambon de pays,
- de la vinaigrette.

#### Préparation

- \* Lavez soigneusement les endives et coupez-les en fines lamelles.
- \* Ajoutez des fruits secs au choix.
- \* Coupez de petits morceaux de fromage.
- \* Épluchez puis coupez en petits cubes une pomme ou une poire.
- \* Ajoutez-y des lamelles de jambon de pays.
- \* Assaisonnez le tout, votre salade de saison est prête !

La salade d'endives est un vrai régal et joue avec toutes les saveurs et les textures de l'hiver, **bonne dégustation !**