

De bouche à Oreille

MANGER

APPRENDRE

VIVRE

Scolarest

NOS ASTUCES POUR UN PIQUE-NIQUE ÉQUILIBRÉ !

Bientôt les beaux jours et les premières sorties scolaires ! Visite du zoo, parcs, pique-nique, casquette, lunettes... Que mettre dans le sac à dos de votre bambin pour lui assurer un repas équilibré et lui donner de l'énergie pour la journée ? Pique-niquer ne veut pas dire mal manger. Voici quelques idées pour allier praticité, rapidité et santé !

Exit chips, sodas et bonbons ! Ne tombez pas dans la simplicité hypercalorique même si, c'est une évidence, votre enfant en serait ravi. Optez pour des aliments faciles à manger, pas trop gras, pratiques à ouvrir et sans trop d'emballages (pensez à la nature). Choisissez des légumes facilement transportables (tomates cerises, batonnets de carotte...) et préférez, plutôt qu'une salade, un sandwich au pain complet, plus pratique à manger, et qui permettra à votre petit aventurier de faire le plein de féculents, fibres, protéines, vitamines et éventuellement de calcium. Prévoyez également un fromage individuel et bien sûr une portion de fruits (banane, pomme ou compote en gourde).

BIEN S'HYDRATER, C'EST ESSENTIEL.

On privilégiera l'eau à toute autre boisson. Cependant, même si vous tenez à ce qu'il s'hydrate convenablement, inutile d'alourdir le sac à dos de votre Robinson avec une bouteille de 2 litres ! Une petite bouteille fera parfaitement l'affaire. Un brin écolo, préférez la gourde... elle se réutilise à l'infini.

VA-T-IL TOUT MANGER ?

Inutile de lui imposer trop de contraintes, les pique-niques avec l'école sont relativement rares et sont surtout l'occasion pour les enfants de s'amuser dans un cadre agréable. Donnez-lui donc la possibilité de vous aider à composer son repas. Rien ne vous empêche de négocier la présence de fruits et de légumes dans ses sandwiches et desserts !



UNE ANIMATION QUI PIQUE LA CURIOSITÉ !

À l'occasion de la Semaine du développement durable, Scolarest entraîne les élèves de maternelle et élémentaire dans l'univers des abeilles et du rôle essentiel qu'elles jouent pour préserver l'équilibre naturel de la planète avec l'opération "Vive les abeilles".

Pour sensibiliser les enfants au respect de l'environnement, il n'y a pas mieux que les abeilles ! Bien connue de nos chérubins, la "mouche à miel" permet d'aborder, en toute simplicité, le sujet complexe de la biodiversité et de son rapport direct avec l'alimentation. Car sans abeille il n'y aurait ni fruits et ni légumes dans nos assiettes !



DU CÔTÉ DES ENFANTS

APPRENDRE



LE POINT SUR LES PETITS POIS !

GRAINES DE STARS

Les petits pois sont consommés comme légumes frais, mais sont bien plus énergétiques que la majorité des légumes verts. Ils grandissent à l'intérieur d'une gousse ou cosse.

UN PEU D'HISTOIRE

Les petits pois sont consommés depuis la nuit des temps. Des fouilles ont permis de constater que dès le VII^e siècle avant Jésus-Christ, le petit pois était consommé en Asie centrale. Ce fut ensuite au tour des Égyptiens, des Grecs et des Romains. C'est au XVII^e siècle que ce légume fut présenté en France au roi Louis XIV par un marchand revenant d'Italie.

LES PETITS POIS DONNENT LA PÊCHE !

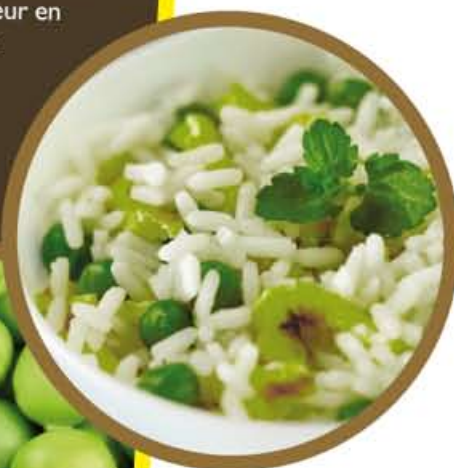
Délicieux, le petit pois est aussi très bon pour la santé. Même s'il figure parmi les légumes les plus caloriques en raison de sa teneur en glucides, le petit pois, de par sa teneur en protéines végétales, en vitamines et en minéraux est bénéfique à notre organisme. Il est une source importante de vitamine C, de vitamines du groupe B, de provitamine A et de vitamine E.

BLAGUE

De quelle couleur sont les petits pois ?

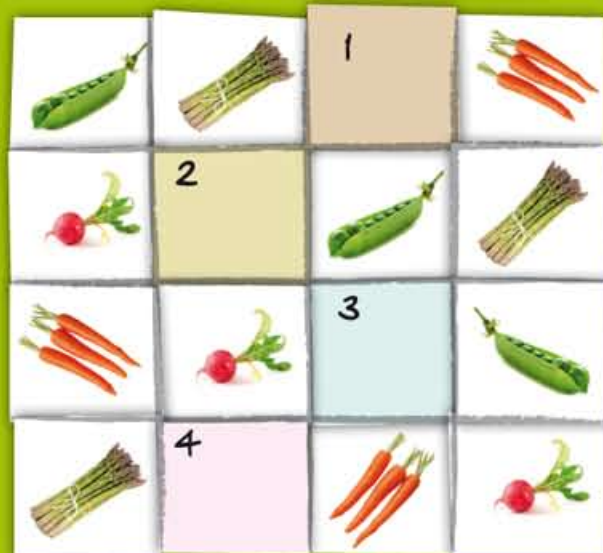
Réponse :

(poissons rouges)
Les petits pois sont rouges



AIDE CES LÉGUMES DE PRINTEMPS À RETROUVER LEUR PLACE !

Chaque ligne et chaque colonne de cette grille ne doit contenir qu'une fois les légumes ci-dessous. Indiquez-les par leur lettre.



Réponses : 1D - 2A - 3C - 4B

Ta recette facile

La salade de riz fraîcheur

Pour 4 personnes, à faire avec un adulte

Préparation : 15 mn

Ingrédients

- 100 g de riz long
- 40g de concombres
- 40g de petits pois
- Un bouquet de menthe, ciboulette et persil
- Sel, Poivre
- Vinaigrette à base d'huile d'olive et de citron ou d'une sauce bulgare

Préparation

- * Faites cuire le riz à l'eau. Egouttez-le et refroidissez-le en le passant sous de l'eau bien froide – ça aide les grains à bien se décoller !
- * Faites de même pour les petits pois.
- * Coupez le concombre en petit cubes.
- * Hachez finement les herbes.
- * Mélangez le riz, le concombre, les petits pois et les herbes.
- * Assaisonnez. C'est vert, c'est frais, c'est bon !