De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont **le goût de l'information**

Scolarest
GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

Automne **2018**

BOUGER & MANGER ÉQUILIBRÉ : LE DUO GAGNANT !

L'activité physique a de grandes vertus pour notre équilibre, notre forme et notre moral ! Il est donc recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour.

Le corps, une machine à bien huiler !

Avec ses six-cents muscles et ses dizaines d'articulations le corps se rouillerait s'il restait immobile. Or la sédentarité s'installe de plus en plus dans nos modes de vie. Elle correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro. La mesure du temps passé devant un écran que ce soit un ordinateur, une console de jeux, un smartphone ou une T.V est un très bon indicateur de sédentarité.

Une étude publiée par la revue British Journal of Sports Medicine (2017) révèle que chez les enfants nés depuis les années 2000, dite génération "millenials" dite génération Z, le niveau d'activité physique tend à s'infléchir dès l'âge de 7 ans. Tous ces enfants faisant partie de la génération portable, tablette, jeux vidéo et réseaux sociaux...

Face à ce constat, Scolarest a mis en place des ateliers "Les petits Chefs de la nutrition". Ce programme vise à expliquer aux enfants et adolescents les principes d'une alimentation équilibrée et l'importance de la combiner avec une activité physique régulière. En classe entière ou en groupe, des diététicien(nes) nutritionnistes accompagnent donc les instituteurs et professeurs pour animer des ateliers nutritionnels autour de ces deux enjeux.

Bouger, c'est bon pour la santé !

L'activité physique permet :

- De renforcer les muscles et les os,
- De rester en bonne santé,
- D'accroître son bien-être en favorisant le sommeil, en résistant mieux à la fatigue.

Voici 3 idées pour bouger un peu au quotidien :

- Laisser tomber les ascenseurs et monter à pied,
- Si c'est possible, se rendre à l'école à pied ou à vélo. Sinon, petite astuce : descendre du bus un arrêt plus tôt et terminer en marchant...
- Si l'environnement le permet, se déplacer de temps en temps en skate, rollers, trottinette ou à vélo. Saviez-vous que 15 à 20 minutes de rollers équivaut à 1/2 heure de marche rapide ?

♡ COUP DE CŒUR DES PARENTS

"Les brochettes de légumes ! Crues ou cuites, c'est une super idée pour faire manger des légumes à mes enfants"

Clothilde, 34 ans.

•

"Nous sommes de fervents adeptes du flexitarisme ! Nous avons choisi de moins consommer de viande et de privilégier la qualité."

Éloïse, 39 ans.

•

"Le goûter idéal ! Des fruits frais et secs ! Exit les biscuits bien trop gras, trop sucrés et bourrés d'additifs."

Malik, 26 ans.

ON EN PARLE

FAN(NES) DES LÉGUMES ?

Scolarest a profité de la Semaine Européenne du Développement Durable, organisée du 30 mai au 5 juin, pour lancer une grande campagne de sensibilisation "Les légumes c'est tout bon !". Son ambition : inciter les élèves de la maternelle au lycée à adopter de bonnes habitudes alimentaires et à ne plus bouder les légumes.
Et oui, ils sont bons pour la santé et mieux consommer, c'est moins de gaspillage dans les assiettes ! Une opération d'envergure qui a touché plus de 300 000 jeunes !

De Bouche à Oreille

Du côté **des enfants**

DÉCOUVRE LES SECRETS DES ALIMENTS, UNE RECETTE GOURMANDE, ET NOTRE ASTUCE ÉCO-CITOYENNE !

L'ASTUCE ÉCO-CITOYENNE

Toi aussi tu as un rôle à jouer pour éviter de gaspiller trop de papier !

COLORIAGES, BROUILLONS, AVIONS...
Réduire sa consommation de papier est un moyen d'agir pour protéger l'environnement. Sais-tu qu'en moyenne les Français consomment 3 ramettes de papier par mois ? Or la fabrication du papier exige de grandes quantités d'eau et d'énergie, ainsi que de nombreux produits chimiques. Pour éviter de trop polluer : met à profit chaque côté d'une feuille de papier, dessine sur des brouillons, préfère le papier recyclé et utilise la bonne poubelle de tri !

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Les fruits et légumes de saison sont riches en goût et regorgent de vitamines !
Sais-tu quelles sont les stars de l'automne ? Pour le savoir, consulte la liste ci-dessous.

Coup de pouce ! Aide tes parents à faire leur marché et à cuisiner tes plats favoris, entoure tes fruits et légumes préférés !

5 min
Cuisson : 25 min

Mon super gratin de salsifis !

INGRÉDIENTS :
- 1 kg de salsifis
- 100 g de jambon
- 30 cl de crème fraîche
- 1 verre de lait
- 1 jaune d'œuf
- Gruyère
- Sel / poivre

À FAIRE AVEC UN ADULTE
1. Faire cuire les salsifis dans de l'eau bouillante
2. Les "ranger" dans un plat à gratin
3. Couper le jambon en fines lanières à disposer sur les salsifis
4. Dans un récipient, mélanger la crème, le lait, le jaune d'œuf, le sel et le poivre. Verser ce mélange sur les salsifis et le jambon
5. Parsemer de gruyère râpé
6. Cuire au four préchauffé à 225 °C pendant 20 minutes

C'EST PRÊT ! BON APPÉTIT !

"De Bouche à Oreille" est éditée par Scolarest - Immeuble Smart'Up - Hall A - 123 Avenue de la République - 92320 Châtillon
Directeur de publication : Corine Krief - Conception et réalisation : Pro Direct - www.scolarest.fr