

Pour des parents qui ont le goût de l'information • Hiver 2018

Aidons nos enfants à affronter l'hiver !

Froid, manque de soleil, microbes... L'hiver l'organisme de nos enfants est mis à rude épreuve. Se lever le matin devient difficile ? Les devoirs se transforment en corvée ? Le nez qui coule ? Pour favoriser leur tonus et renforcer leurs défenses immunitaires rien de tel qu'une alimentation complète et équilibrée !

D ES LÉGUMES VERTS POUR UNE SANTÉ DE FER !

Épinards, choux, brocolis, blettes... sont les stars de la saison froide ! Riche en vitamine A, en Bêta-carotène et en fer, l'épinard est particulièrement bon pour la santé et approprié aux rigueurs de l'hiver. Quant aux autres, ils sont riches en vitamine C qui accroît l'assimilation du fer. À consommer sans modération !

GARDER LA PÊCHE AVEC LES FRUITS

Agrumes, bananes, kiwi, litchi, clémentines... rien de tels que les fruits de saison pour faire le plein de vitamines et de minéraux. Grâce à eux, votre enfant sera en super forme. Mettez-en au menu le plus souvent possible.

RETROUVER DU TONUS GRÂCE AUX CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Pour rester attentif en classe, votre enfant faire le plein d'énergie. Pour cela, rien de tels que les glucides complexes à absorption lente ! Céréales et féculents en regorgent. Pâtes, riz, quinoa, pommes-de-terre, boulgour, pain... peuvent ainsi être consommés à chaque repas.

BIEN DORMIR ET SE RÉVEILLER DU BON PIED AVEC LES LÉGUMES SECS

Pour être en forme, votre enfant doit bien dormir la nuit. Lentilles, pois, fèves, haricots... sont les premières sources de protéines végétales. Vous pouvez miser sur elles pour donner un coup de fouet à votre enfant. Elles favorisent la production de sérotonine, hormone impliquée dans la régulation du sommeil.

LA VIANDE POUR RESTER FORT

Les protéines animales grâce à leurs acides aminés indispensables permettent de garantir une bonne masse musculaire. Jouer la variété ! Le bœuf, le foie, le boudin noir... sont particulièrement riches en fer ! Saumon, sardine, thon, tout comme le jaune d'œuf, sont d'excellentes sources en vitamine D, un allié précieux pour contrer le manque de soleil et parfois plus facile à consommer pour les enfants que le foie

LES PRODUITS LAITIERS POUR LES AIDER À GRANDIR SOLIDEMENT

Riches en calcium et en vitamines B, ils favorisent la consolidation des os. Lait fermenté, yaourt, fromage peuvent être consommés à chaque repas. Pensez également aux entremets que vous pouvez facilement réalisés avec votre enfant.



Et le chocolat pour le réconfort...

Préférez le noir aux chocolats blanc ou au lait, bien plus gras. Riche en fer et en magnésium, quelques carrés suffisent à éviter le coup de blues de l'hiver. Le plaisir avant tout !

ON EN PARLE



UNE SEMAINE DU GOÛT AU TOP

Pour la 28^e édition de la semaine du goût, l'équipe Scolarest a proposé aux élèves de l'un de nos établissements client, de nouvelles saveurs auxquelles ils n'ont pas forcément accès. Bœuf à la moutarde, émincé de volaille au pamplemousse, canard à l'orange, jus de cranberry, confiture d'oranges amères, ont ainsi fait le bonheur des petits. Quant aux CM2, ils ont fait la connaissance du grand Chef Escoffier. L'occasion pour les plus grands d'en apprendre davantage sur les traditions culinaires à la française : un héritage à préserver coûte que coûte !

COUP DE CŒUR DES PARENTS

“L'hiver les fruits secs font partie intégrante du goûter. Ils sont une excellente source d'énergie.”

Medhi, 44 ans.



“Plus nos enfants nous voient manger des fruits et légumes, plus ils en consomment. Je fais le plein quasi tous les jours !”

Justine, 29 ans.



“ Je n'oblige jamais mon fils à terminer son assiette. Mais s'il n'a plus faim pour le plat principal, adieu le dessert ! ”

Linh, 38 ans.



DE BOUCHE À OREILLE

© Scolarest

DU CÔTÉ DES ENFANTS

Découvre les secrets
des aliments, une
recette gourmande,
un jeu amusant et notre
astuce éco-citoyenne !

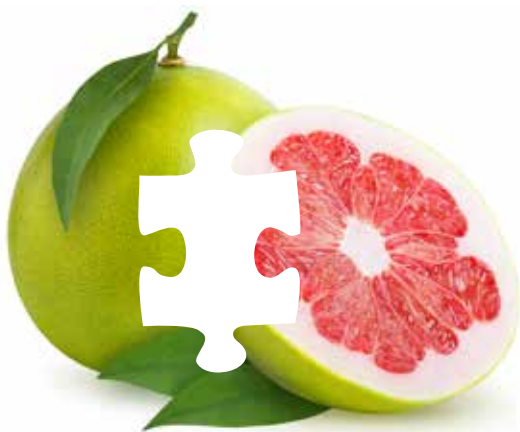
L'ASTUCE ÉCO-CITOYENNE



L'hiver il fait froid ! Ce n'est pas une raison pour monter le chauffage au maximum. 19°C dans les pièces à vivre et 16°C la nuit dans les chambres sont largement suffisants. Pour éviter que la chaleur ne se disperse, n'oublie pas de bien refermer les portes derrière toi. Et surtout, couvre-toi bien : pull, pantoufles, peignoir, combinaison... sont, à la maison, tes meilleurs alliés pour lutter contre le froid.

A TOI DE JOUER !

Trouve la pièce manquante
pour compléter ce puzzle !



Réponses :

"DE BOUCHE À OREILLE" est éditée par Scolarest
Immeuble Smart'Up - Hall A - 123 Avenue de la République - 92320 Châtillon - www.scolarest.fr
Directeur de publication : Corine Krief - Conception et réalisation : Pro Direct Marketing

LE FRUIT DU MOIS

ROND COMME UN BALLON : LE POMELO !

UN FRUIT TROPICAL

Découvert il y a près de 200 ans, c'est le seul **agrumes** à ne pas être originaire d'Asie mais des Caraïbes. Bien qu'on les confonde très souvent, le pomelo et le pamplemousse sont deux espèces différentes ! Sa peau est plus fine et sa chair plus juteuse que celle de son cousin éloigné.

COMMENT ÇA Pousse ?

La culture du **pomelo** réclame chaleur et soins attentifs. Il est issu d'un croisement naturel entre le pamplemoussier et l'oranger, apparu aux Antilles à la fin du XVIIIe siècle. Il est aujourd'hui cultivé en Amérique, en Israël, en Espagne et en Afrique du Sud. On trouve également quelques pieds en Corse et dans le bassin méditerranéen.

GÉNÉREUX PAR NATURE

À chair blonde, rouge ou rosée, il existe une grande variété de pomelos.

Sa pulpe gorgée de jus est plus ou moins sucrée ou acidulée. Riche en **vitamine C**, il se consomme généralement nature, pressé ou à la petite cuillère. Sa chair est fragile et supporte mal la cuisson.

1 pomelo = 400 grammes environ !

Ma délicieuse salade d'agrumes

Ingrédients :

- ✓ ½ pomelo
- ✓ 2 oranges
- ✓ 3 mandarines
- ✓ ½ pamplemousse
- ✓ 1 grenade
- ✓ Quelques feuilles de menthe
- ✓ 1 cuillère à soupe de miel
- ✓ 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger



15min

Repos : 30min



A faire avec un adulte

1. Peler à vif le ½ pomelo, les oranges et le ½ pamplemousse. Les couper en morceaux.
2. Peler et découper les mandarines en quartiers.
3. Mélanger le miel avec l'eau de fleur d'oranger. Versez cette préparation sur vos fruits puis mélanger le tout.
4. Ajouter les baies de grenade et quelques feuilles de menthe pour la décoration.
5. Laissez reposer au frais 30 minutes.

C'est prêt ! Bon appétit !

Notre astuce gourmande :

Les agrumes se marient très bien avec le chocolat. À l'aide d'un pique, trempe tes morceaux d'agrumes dans du chocolat fondu. Un délice ! Hummm...