

LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Chers parents, chers enfants,

Comme chaque mois, voici quelques conseils diététiques pour manger équilibré.

Difficile de faire manger des légumes aux enfants ! (partie 5 et fin)

Faire manger des légumes aux enfants et sans aucun doute un défi quotidien pour de nombreux chefs de restaurants scolaires et de parents.

Pour ce faire, nous allons aborder dans les mois à venir dans cette rubrique, quelques trucs et astuces afin de faire apprécier ces végétaux à nos chères têtes blondes !

Impliquer les enfants

Le conseil européen de l'information alimentaire (EUFIC) recommande aux parents d'impliquer leurs enfants dans la préparation des légumes à la maison. Ainsi, ils accepteront beaucoup plus facilement de goûter un légume s'ils l'ont acheté eux-mêmes, cuisiné et présenté dans les assiettes de service.

De même, ils seront beaucoup plus consommateurs, s'ils ont suivi un programme de jardinage et appris leurs cultures ; alors, ils seront même volontaires pour goûter de nouveaux végétaux et demandeur de légumes à la maison !!


INFOS PRATIQUE : Détourner l'attention : En jouant sur la présentation et s'aidant sur la texture mais aussi les couleurs des légumes, on peut jouer sur la dimension ludique. Ainsi, favoriser une présentation plaisant va jouer sur l'imaginaire de l'enfant.

Une autre technique consisterait à associer les légumes avec des saveurs déjà connues. L'enfant acceptera mieux le nouvel aliment si on y ajoute un goût déjà familier. Attention toutefois, il ne faut pas que cela soit un prétexte pour tout noyer sous une couche de ketchup ou de sauce mayonnaise pour autant !!

(1*) Increasing food familiarity without the tears P Houston price Appetite 2011 8328

(2*) Augmenter la consommation de fruits et légumes à l'école. Journal de pédiatrie et de puériculture 2008 21270 Stusser.

AVRIL 2017

LUNDI 3 avril	MARDI 4 avril	JEUDI 6 avril	VENDREDI 7 avril
Œuf mayonnaise Sauté de dinde Gratin de chou fleur Petit louis Banane	Salade d'endives aux noix Steak haché de bœuf Ebly Tome Carline Compote	Pizza au fromage Jambon de Paris Trio de légumes (Carottes, chou-fleur, broccolis) Pomme Golden	Salade Coleslaw (chou-blanc, carottes, celeri) Filet de hoki Riz créole, sauce hollandaise Yaourt aromatisé Kiwi
<i>Présence d'allergènes : œuf et dérivés sulfites, moutarde</i>	<i>Présence d'allergènes : fruits à coque, noix moutarde, sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : céleri, œuf et dérivés poisson et dérivés</i>
VACANCES SCOLAIRES DU 9 AVRIL AU 23 AVRIL 2017			
			
LA SOUSTA	Joyeuses Pâques !		
LUNDI 24 avril	MARDI 25 avril	JEUDI 27 avril	VENDREDI 28 avril
Salami cornichons Sauté de veau à l'ancienne Jardinière de légumes Yaourt nature Poire	Friand au fromage Emincé de bœuf Haricots verts Petit suisse aux fruits Pommes	Salade batavia sauce vinaigrette Paella junior (filet de poulet, crevettes, moules) Flan vanille	Mesclun sauce vinaigrette Médaille de merlu blanc Carottes vichy Gouda Muffin chocolat
<i>Présence d'allergènes : fruits à coque sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : moutarde, mollusque, soja poisson et dérivés</i>	<i>Présence d'allergènes : poisson et dérivés moutarde, soja, œuf</i>
Sous réserve de modification en fonction des cours et arrivages. Allergènes présents à tous les repas : gluten et produits laitiers			