



édito

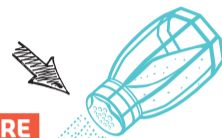
Grandir en bonne santé nécessite d'adopter une alimentation équilibrée, pas trop salée et de pratiquer de l'exercice régulièrement. Ces recommandations des professionnels de la santé sont transmises à vos enfants, jour après jour dans leur cantine, naturellement et progressivement :

- Dans les recettes, élaborées par les chefs qui sont sensibilisés à la maîtrise du sel et dosent au plus juste,
- Dans les menus qui alternent poissons, viandes, œufs, légumes, féculents, fromages et laitages, fruits et pâtisseries,
- Dans les animations qui encouragent la pratique du sport en célébrant les grands événements sportifs mondiaux.

Bonne lecture !

ÉQUILIBRE / BIEN-ÊTRE

5 astuces
pour consommer
moins de sel !



Le sel joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme, à condition de ne pas en abuser. Voici quelques conseils pour toute la famille.

- **Goûter** les plats avant de saler.
- **Donner** du goût ou rehausser les saveurs avec d'autres «exhausteurs» naturels ou révélateurs de goût : herbes aromatiques, épices, ail, oignons, échalotes...
- **Éviter** les eaux minérales trop riches en sodium. Comparer les teneurs en sel mentionnées sur les étiquettes.
- **Varié** les fromages, car certains sont plus salés que d'autres !

C'est le cas des fromages à pâte dure, des bleus et des fromages à tartiner... miser sur la variété est donc un bon réflexe. Pour choisir entre deux produits, penser à comparer les teneurs en sel quand elles sont mentionnées.

- Et tout simplement : **ne pas mettre la salière sur la table !**

VIE DE FAMILLE

La relaxation,
c'est aussi pour
les petits!



Vos enfants sont remplis d'énergie et ont aussi besoin de temps calmes dans leur journée. La relaxation peut les y aider et s'apprend d'ailleurs dès

l'âge de 2 ans. Elle favorise l'endormissement, et plus largement, permet d'améliorer la capacité d'attention, le bien-être et la stabilité de l'humeur.

Voici quelques activités à proposer à vos enfants lors de courtes séances. 2 ou 3 minutes par jour suffisent pour obtenir un réel bienfait.

- **Jeux d'étirement** : Debout, en imaginant que l'on est un arbre, enfoncer ses pieds dans la terre, et se grandir, bras vers le ciel ou bien en mimant des animaux au ralenti : un chat qui alterne dos rond et dos plat ; une girafe qui allonge lentement son cou ; un oiseau qui déploie et referme ses ailes. Maintenir chaque position quelques secondes.
- **Jeux d'automassage** : pour le visage, se masser le front, les joues, la nuque, la tête, en faisant de petits mouvements circulaires. Pour les mains, imaginer qu'on les lave, qu'on les essuie, puis tirer doucement chaque doigt. Enfin, pour les pieds, imaginer qu'ils sont en pâte à modeler : creuser la plante avec la paume de la main, tirer les orteils, frotter les chevilles...
- **Jeux de respiration** : les doigts sont des bougies ! Souffler doucement sur les doigts, placés juste devant soi, puis éloigner la main afin d'allonger le souffle. Faire ensuite le geste de déposer les bougies tout au bout de la pièce, et tenter de les souffler. Le chaud ou froid : souffler doucement sur sa main avec la bouche grande ouverte et sentir la chaleur du souffle. Puis souffler avec la bouche en forme de « bisou », éloigner la main et sentir le souffle plus frais.

LES ANIMATIONS DANS LA CANTINE

TOUS SUPPORTERS
des Jeux Olympiques d'Hiver!



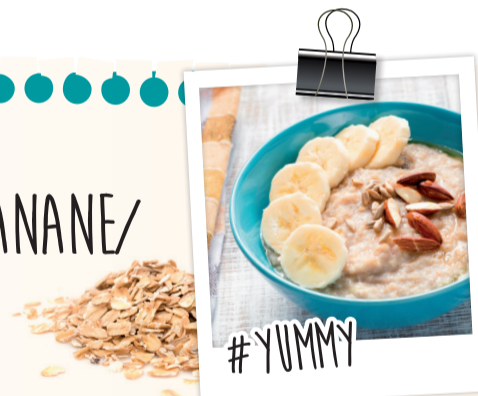
Pour marquer ce rendez-vous sportif incontournable, bienvenue dans une cantine tout en rouge (ballons, affiches, mobiles). Même le personnel qui accueille les enfants revêt un petit accessoire dans le thème. A table, petits et grands se régaleront avec un menu coréen.

Voyage et évasion également avec l'animation « Défilé des saveurs de l'Inde » en Février. Les enfants goûtent de nouvelles recettes et découvrent tous les secrets de la cuisine indienne, colorée et parfumée grâce à un feuillet odorant aux senteurs de jasmin ou de poivre.



RECETTE

PORRIDGE BANANE/AMANDE



Après une semaine d'activité intense pour toute la famille, pour réunir petits et grands autour d'un repas à mi-chemin entre petit-déjeuner et déjeuner, rien de tel que le brunch. Le principe : mixer le sucré et le salé, le chaud et le froid, l'essentiel étant d'avoir du choix et de prendre son temps.

Pour voyager un peu, apportez une touche « so british » avec de la marmelade d'orange amère, des pancakes ou du porridge.

Temps de préparation : 15 min + 1 nuit au réfrigérateur

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE :

- 1 banane mûre
- 100 g de flocons de céréales (avoine, épeautre, quinoa, riz etc.)
- 25 cl de lait (animal ou végétal)
- 25 cl de yaourt
- Sel
- Cannelle moulue
- 1 poignée d'amandes grillées, grossièrement hachées

PRÉPARATION :

- Écraser la banane dans un grand bol.
- Ajouter les flocons, le lait, le yaourt, le sel et la cannelle, et mélanger soigneusement.
- Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain matin.
- Saupoudrer d'amandes et déguster.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez faire tiédir à la casserole ou réchauffer le porridge au four à micro-ondes.