



Novembre - Décembre 2011



## Lettre d'information aux parents sur la restauration scolaire

Sodexo Conseil  
[www.sodexoconseil.com](http://www.sodexoconseil.com)

N°Magique 32 23 dites "Sodexo"

Appelez nos diététiciennes

### A LA UNE

#### Des produits locaux de saison dans l'assiette

Comment encourager la limitation des émissions de gaz à effet de serre et soutenir le tissu économique local ? C'est à ces enjeux que Sodexo souhaite répondre en privilégiant l'approvisionnement en produits locaux.

Pommes, poires, tomates, carottes, courgettes... Parmi bien d'autres produits traditionnels de la région, ces fruits et légumes figurent au menu du restaurant scolaire en fonction de leur saisonnalité. Récoltés localement, ils parcourent peu de kilomètres entre leurs lieux de production et l'assiette de vos enfants.

L'approvisionnement en produits locaux présente de nombreux avantages pour vos enfants :

- ~ Ils consomment des produits du terroir, des fruits et légumes de saison.
- ~ Ils savourent des produits plus goûteux : les fruits et légumes sont consommés quelques jours après leur récolte ou leur cueillette.

### ZOOM NUTRITION

#### Les fruits et légumes : Au moins 5 par jour !

Les fruits et les légumes sont essentiels à une alimentation équilibrée. Ils sont riches en eau, en vitamines, notamment la vitamine C qui protège du froid et permet de lutter contre la fatigue, et en minéraux. Ils apportent aussi des fibres essentielles au bon fonctionnement intestinal.

Le choix des fruits et légumes est très large, et il existe de nombreuses manières pour les consommer à chaque repas. Crus ou cuits, en salade, soupe, gratin, purée, jus, compote... ils ont tout ce qu'il faut pour se faire plaisir en variant les saveurs, les textures et les couleurs.

Et si vous manquez encore d'idées, voici quelques astuces pour faire manger 5 fruits et légumes à votre enfant dans la journée  
Ajoutez un fruit à son petit-déjeuner : pressé en jus ou coupé en morceaux dans des céréales ou un yaourt, et un fruit au goûter.  
Au déjeuner, proposez-lui des légumes en gratin et une brochette de fruits en dessert, et pour le dîner des crudités ou un potage de légumes en entrée. Et hop ! En un tour de main, le compte est bon.



#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Au sein du restaurant scolaire nous incitons les jeunes à composer des repas sains, variés et équilibrés, avec : **PLUS DE FRUITS et DE LEGUMES.**

Ils sont proposés chaque jour sous des formes attractives pour varier les plaisirs : en salad'bar, en brochette, en crumble ou à croquer...

