

De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

Scolarest

GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

OCTOBRE 2023

SPORT ET ALIMENTATION : UN DUO GAGNANT !

Pour être au top de sa forme, une solution sort de la mêlée : bien manger et pratiquer une activité physique régulière. Scolarest profite de la Coupe du monde de rugby pour vous passer, non pas le ballon, mais quelques conseils qui, nous l'espérons, vous aideront à tout donner sur le terrain.



À vos baskets !

L'activité physique et sportive est essentielle à tout âge.

Soutenue par de nombreuses institutions qui encouragent sa pratique, elle fait partie des grands enjeux de santé publique pour améliorer notre qualité de vie. Ses bénéfices sont nombreux et ses effets favorables en matière de prévention santé ont été largement démontrés. En France, la recommandation diffusée dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS), est de pratiquer l'équivalent :

- De 30 minutes de marche rapide/jour minimum, 5 fois par semaine pour les plus de 18 ans.
- De 60 minutes/jour minimum pour les enfants et adolescents de 6 à 18 ans.



À vos fourchettes !

Bien sûr, bouger ne suffit pas pour être au top. Il est essentiel d'aller piocher dans tous les groupes d'aliments ce dont notre corps a besoin. Bref, d'adopter une alimentation variée et équilibrée. Se faire plaisir, oui, mais en quantité adaptée.

À ce titre, le PNNS recommande de consommer :

- Au moins 5 fruits et légumes par jour.
- Des féculents à chaque repas selon l'appétit.
- 3 produits laitiers (lait, yaourt, fromage) par jour.
- 1 à 2 portions de viande, œufs et produits de la pêche par jour.
- Limiter les matières grasses ajoutées, le sucre et le sel.



En favorisant une bonne hygiène de vie, le duo « manger, bouger » permet de trouver un meilleur équilibre.

Un bon moyen de s'approprier le célèbre adage « un esprit sain dans un corps sain ». D'ailleurs, après la Coupe du monde de rugby 2023, ne serait-ce pas bientôt les JO de Paris 2024 ? On a hâte !



Pourquoi pratiquer un sport dès le plus jeune âge ?

Les enfants ont besoin de se défouler.

En plus de jouer un rôle essentiel pour la santé des plus jeunes, le sport favorise leur développement psychomoteur, leur donne le goût de l'effort et le respect de l'autre.

Sur le plan psychologique, le sport donne davantage confiance en soi, permet d'acquérir une certaine autonomie, et renforce l'esprit d'entraide. En plus de l'inscrire à une activité hebdomadaire, vous pouvez encourager votre jeune à se rendre à l'école à vélo, à aller à la piscine ou au parc jouer au ballon avec ses copains, à se balader davantage les week-ends... bref, même si c'est parfois difficile (surtout, s'il est ado), il est essentiel de transformer sa routine en activité physique !

AU CŒUR DE L'ACTU

Animation : L'Ovalie des Saveurs

Du 16 au 20 octobre 2023, Scolarest profite de la Semaine des saveurs pour marquer des points auprès des jeunes sportifs !



Inspirée de la Coupe du monde de rugby, notre animation « L'Ovalie des Saveurs » invite nos convives à découvrir les spécialités culinaires de 4 compétiteurs.

Destination l'Argentine, l'Afrique du Sud, l'Australie et l'Angleterre.

1 jour, 1 menu, 1 team !

Lundi 16 octobre : Drop en Argentine

Mardi 17 octobre : Drop en Afrique du Sud

Jeudi 19 octobre : Drop en Australie

Vendredi 20 octobre : Drop en Angleterre

Les règles du jeu ?

Prendre du bon temps, découvrir de nouveaux goûts venus d'ailleurs et participer à ce grand temps fort de l'actualité sportive considéré comme l'un des plus prestigieux tournoi masculin au monde !

Astuces ÉCO-CITOYENNES

STOP AUX BOUTEILLES EN PLASTIQUE À USAGE UNIQUE.

Et si on les laissait sur le banc de touche ? Les bouteilles vides en plastique font partie des déchets que l'on retrouve le plus dans la nature. Leur temps de décomposition est de 450 ans en moyenne ! **Envie de réduire votre impact sur l'environnement quand vous allez faire du sport ? Il vous suffit de remplir une gourde ou tout autre contenant réutilisable plutôt que d'acheter une bouteille d'eau minérale.** Qui dit moins de plastique jeté, dit moins de pollution ! On a tous un rôle à jouer pour sauver notre planète. Sur le terrain de l'écologie, chaque geste compte.



LES PÂTES ET LE RIZ COMPLETS : À VOS MARQUES, PRÊTS, MANGEZ !

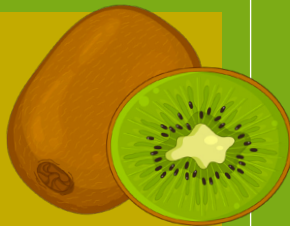
Pour être performants, nos muscles ont besoin d'énergie. Comment faire le plein de carburant ? En consommant, par exemple, des pâtes et du riz. Ces deux aliments font partie de la famille des féculents et sont riches en amidon. Les glucides complexes qu'ils contiennent donnent la pêche. Une fois digérés, l'énergie qu'ils produisent se diffuse progressivement dans notre organisme. Quand on fait du sport, il n'y a pas mieux ! Grâce à eux, fini les coups de pompe et la fatigue ! Mais saviez-vous que les pâtes et le riz étaient encore meilleurs lorsqu'ils étaient complets ? Plus riches en fibres et en amidon, ils permettent de tenir encore plus longtemps sur le terrain et d'assurer jusqu'à la fin du chrono ! Mais attention, pour être en forme, vous devez également faire équipe avec les fruits, les légumes, les produits laitiers... et bien sûr boire beaucoup d'eau !

COUP DE
CŒUR!

C'est de SAISON ! LE KIWIS

Riche en vitamine C et en vitamine E, le kiwi pousse sur une plante grimpante originaire de Chine.

Son nom ? L'actinidia. Ce drôle de fruit vert et tout poilu est consommé depuis plus de 2000 ans ! On le retrouve aujourd'hui dans le monde entier. En France, il est cultivé dans trois régions : en Rhône-Alpes, en Midi-Pyrénées et en Aquitaine. Cette dernière détient même un Label Rouge depuis 1992 : le kiwi de l'Adour. Vous connaissez ? **Les kiwis d'origine française sont disponibles sur les étals de novembre à mai.**



MORT DE LIRE !

QU'EST-CE QUI FAIT MEUH
ET QUI EST VERT ?

Une vache-kiwi !

LA RECETTE DE SAISON



Panna Cotta au kiwi

INGRÉDIENTS :

- 20 cl de crème fraîche liquide
- 20 cl de lait
- 20 g de sucre en poudre
- 2 feuilles de gélatine végétale
- 4 kiwis

PRÉPARATION :

1. Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Porter le lait à ébullition avec la crème et le sucre.
3. Hors du feu, incorporer la gélatine préalablement égouttée.
4. Bien mélanger et répartir dans 4 verrines.
5. Placer au réfrigérateur pendant 4 heures.
6. Au moment de servir, peler les kiwis, les détailler en petits morceaux et les disposer dans les verrines.

C'EST PRÊT !

Hmmm... notre astuce gourmande

Pour encore plus de saveurs, ajouter un peu de vanille à votre crème ! Ou encore mieux de la fève de tonka. Originaires des Caraïbes et d'Amérique du Sud, ces graines apporteront un petit goût de nougat à tous vos desserts. Un délice !