Le mot de la diététicienne – nutritionniste

Les couleurs dans mon assiette

Manger arc-en-ciel, c'est rigolo !

Bonjour les petits explorateurs du goût !

À la cantine, tu as sûrement remarqué que ton assiette change de couleur chaque jour : du vert, du rouge, de l'orange, du blanc, du violet… Ce n'est pas un hasard ! Plus il y a de couleurs, plus ton repas est **bon pour ton corps**. Et en plus, c'est joli !

CHAQUE COULEUR A UNE MISSION SPÉCIALE

Les fruits et légumes ont des couleurs différentes, et chacune **apporte quelque chose de précieux à ton corps :**

- **Rouge** : *Tomate, fraise, poivron rouge, pastèque*… Ils protègent ton cœur et t'aident à garder tes cellules en pleine forme.
- **Orange** : *Carotte, potiron, mangue, abricot*… Ils renforcent ta vue et aident ta peau à rester en bonne santé.
- **Jaune** : *Maïs, ananas, poivron jaune, banane*… Ils donnent de l'énergie et nourrissent ton cerveau pour mieux apprendre.
- **Vert** : *Brocoli, haricots verts, kiwi, salade*… Ce sont les amis de tes os et de ton système de défense contre les maladies.
- **Violet / Bleu** : *Betterave, chou rouge, myrtilles, raisins violets*… Ils protègent ta mémoire et prennent soin de ton cœur.
- **Blanc** : *Chou-fleur, navet, poire, oignon*… Ils aident ton ventre à bien fonctionner et soutiennent ta digestion.

FOCUS PARENTS

Composer une assiette colorée stimule la curiosité et permet d'aborder la variété alimentaire de façon ludique. Pas besoin de forcer la consommation : proposer, laisser le choix, et inviter l'enfant à participer à la sélection des fruits et légumes peut suffire à éveiller l'intérêt. Une question simple : « *Quelle couleur veux-tu aujourd'hui dans ton assiette ?* »

Bonnes vacances de la Toussaint à tous !

- M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)
- M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)
- Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)

COMMUNE DE TRANS-EN-PROVENCE

Restaurant Scolaire

MENUS

Octobre 2025