

Le mot de la diététicienne – nutritionniste

L'hiver dans mon assiette

Des aliments tout doux pour passer l'hiver !

Bonjour les petits mangeurs malins !

Quand l'hiver arrive, il fait plus froid, les journées sont plus courtes... et notre corps a besoin de **chaleur et d'énergie**. Heureusement, dans ton assiette, il y a plein de bons aliments ***pour te réchauffer, te donner des forces et te garder en bonne santé.***

DES LÉGUMES DE SAISON QUI DONNENT LA PATATE !

En hiver, on trouve des légumes tout doux comme *le potiron, la courge, les carottes, le poireau, ou encore le panais*. Des légumes parfaits pour faire des soupes, des purées ou des gratins bien chauds. Ces légumes sont riches en fibres et vitamines pour **renforcer ton corps et bien digérer**.

LES FRUITS QUI BOOSTENT TON HIVER

Même s'il fait froid, on continue de manger des fruits ! En hiver, tu peux croquer des *clémentines, des oranges, des kiwis, des pommes, des poires*. Tous ces fruits sont remplis de vitamine C, idéale pour **ne pas tomber malade et garder la pêche !**

LES ALIMENTS QUI TIENNENT CHAUD

Quand il fait froid, ton corps a besoin d'un peu plus d'énergie pour **rester bien au chaud**. *Le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre, les lentilles...* t'aident à **avoir de la force et à réguler la température de ton corps**.

FOCUS PARENTS

L'hiver est une saison idéale pour découvrir des recettes simples et chaleureuses à base de légumes racines, soupes, légumineuses ou plats mijotés. Les fruits riches en vitamine C (kiwi, agrumes...) contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. Encourager la saisonnalité permet de développer chez l'enfant une conscience de l'environnement et des cycles naturels, tout en variant les plaisirs.

Joyeuses fêtes de fin d'année à tous !

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

COMMUNE DE TRANS-EN-PROVENCE

.....



Restaurant Scolaire



MENUS

Décembre 2025