

# 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**