



# Le p'tit Jo'rnal

Journal de l'Association de Parents pour les parents

n° 13 - année scolaire 2014-2015

## Bien manger à l'école, c'est possible !

### Les collations : utiles ou pas ? Qu'est-ce qu'une *bonne* collation ?

*Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, les repas à l'école, c'est parfois le casse-tête, surtout les collations. J'ai déjà entendu ou lu de tout à son propos. Carole Feulien, la maman d'Eliott, est journaliste et chargée de projets en santé publique depuis 10 ans. Elle nous dit tout ce qu'il faut savoir sur la collation.*

**Pause collation, pause plaisir, pause santé...**



Les jeunes enfants ont un petit estomac et ne peuvent pas tirer tous les éléments nutritifs dont ils ont besoin de leurs trois repas. C'est pourquoi la collation est un complément utile. Par ailleurs, ils peuvent avoir besoin d'une collation pour reprendre des forces, conserver leur vigilance et leur énergie tout au long de la journée. Ainsi, elle permet de patienter jusqu'au repas sans grignoter et de ne pas être trop affamé.

La collation à l'école est aussi l'occasion de découvrir de nouveaux goûts et de créer des habitudes de consommation plus saines. L'effet de groupe incite à de nouvelles découvertes alimentaires parfois refusées à la maison. C'est l'occasion d'un moment convivial et d'échange.

### Collation ou gâterie !

Nous avons souvent tendance à confondre collation et gâteries. La collation est une sorte de mini-repas, pas un apport en calories superflues. Les gâteries sont moins saines et certaines, quoique portant la mention « santé », contiennent beaucoup de gras, de sucre ou de sel (parfois cachés sous des noms bizarres) et une faible quantité des nutriments nécessaires aux enfants pour avoir de l'énergie. Nos têtes blondes ont besoin de quelque chose de plus nutritif que des bonbons, viennoiseries, biscuits chocolatés et autres produits préemballés, pour se donner à fond. Le mieux, c'est de consommer ces sucreries de préférence lors des anniversaires, dans les parcs d'attractions ou pour souligner une occasion spéciale, mais pas tous les jours.



Nos têtes blondes ont besoin de quelque chose de plus nutritif que des bonbons, viennoiseries, biscuits chocolatés et autres produits préemballés, pour se donner à fond. Le mieux, c'est de consommer ces sucreries de préférence lors des anniversaires, dans les parcs d'attractions ou pour souligner une occasion spéciale, mais pas tous les jours.

### Mais alors, comment s'y retrouver ? C'est quoi une bonne collation ?

A noter que la collation est utile si elle n'est pas trop proche du repas (au plus tard 2h avant) et si l'enfant a faim. Chaque jour, on peut piocher dans 2 des 3 familles d'aliments suivantes.



**1 portion de pain ou de céréales :** gâteaux de riz, muffins, madeleines, pain

ou pain pita, pain d'épice, craquelins ou céréales peu ou non sucrées.



**1 produit laitier :** yaourt à boire ou à manger, fromage, smoothies à base de lait, pudding, flan, riz au lait, fromage blanc, boisson au soja.



**1 fruit ou 1 légume :** fruits frais ou en conserve non sucrés, fruits secs (abricots, raisins, bananes...), légumes crus coupés, jus de légumes.

Besoin d'idées ? Les enfants adoreront : une tartine de purée de fruits et du lait ; une barre de céréales aux fruits ; une tranche de pain et une barre de chocolat fondant ; de la banane et du lait chocolaté ; une tranche de pain et des cubes de fromage ; du gâteau au yaourt et aux pommes ; une crêpe à la mandarine ; du pain de mie roulé à la confiture de framboise ; une compote de pommes aux amandes effilées ; des muffins à l'orange ; une cracotte à tremper dans des hummus variés ; du fromage blanc au miel ou à la poire ou aux fruits rouges, etc.

### Le petit jus n'est pas de l'eau !

La seule boisson essentielle est l'eau. C'est « la » boisson de tous les jours, à consommer à volonté. Veillons donc à réserver les limonades, grenadines et autres berlingots de jus pour les jours de fête, évitant ainsi la présence acide continuelle de sucre dans la bouche de nos enfants. Gardons à l'esprit qu'un fruit à croquer ou à presser est bien meilleur pour la santé...

## EDITO

Le P'tit Jo'rnal c'est le journal de l'AP pour les parents, mais pas seulement. C'est aussi un feuillet fait par les parents ! Toutes les idées et contributions sont toujours et bienvenues. Que voudriez-vous voir écrit dans ces pages ? Avez-vous un jeu, une lecture, un album que vous adorez avec vos enfants et que vous voudriez partager avec la collectivité ?

Les réjouissances de fin d'année approchent. Le grand Saint passera gâter nos enfants sages et puis nous entrerons doucement dans la magie de Noël. L'AP vous souhaite de passer de belles fêtes dans la douceur du foyer et la solidarité. D'ores et déjà, nous souhaitons à tous une année 2015 remplie de beaux projets, de belles rencontres et de belles réussites. Meilleurs Vœux et rendez-vous l'an prochain...



## Les coups de cœur !!!

Film - Musique - Jeu

Le Lorax - réalisé par Chris Renaud -2012 - àpd de 3 ans



Pour une fois, pas de livre dans les coups de cœur, mais plutôt un film (adapté d'un livre ;-). A voir en famille, lové au coin du feu, au chaud sous une tonne de plaids.

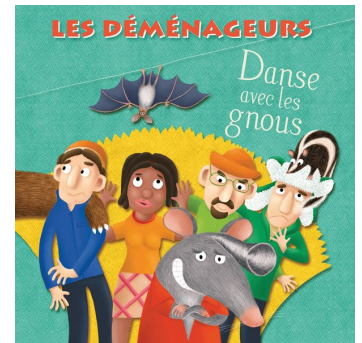
Pour conquérir le cœur de la jolie Audrey, Ted s'échappe de Thneedville, un monde artificiel où toute végétation a disparu, pour partir en quête d'un arbre naturel... Ted découvre alors la légende du Lorax, une créature bourrue mais craquante, vivant dans la magnifique vallée de Truffala et luttant avec ardeur pour la protection de la nature. Sans le savoir, Ted va changer la vie des habitants de Thneedville...

Le Lorax est un joli dessin animé et chanté dont le graphisme chatoyant nous fait nous croire dans une fabrique à bonbons où barbe à papa et sucres d'orge font office de déco.

Mais cela ne s'arrête pas là. Le Lorax est aussi une fable écologique dénonçant les ravages de l'industrialisation à outrance et le gaspillage. De quoi faire naître chez nos enfants le goût de préserver l'environnement...

Danse avec les gnous - Les Déménageurs - 2014 - Dès 2 ans

Les Déménageurs sont de retours, toujours dans la même trempe et pour le même public (très jeunes enfants). Cette fois, 14 nouvelles chansons racontent une araignée qui revendique le droit d'être moche, un rat crooner, un chien malheureux, un putois caché dans la maison... La certitude de retrouver des chansons énergiques et humoristiques sur le thème de nos amis à poils, à plumes et à écailles. N'hésitez pas à vous renseigner sur les dates de leur spectacle qui tourne en ce moment. Disponible en ligne (iTunes) ou dans les librairies renseignées sur leur site ([www.danseaveclesgnous.be](http://www.danseaveclesgnous.be)).



Marrakech - Gigamic - À partir de 6 ans - 2 à 4 joueurs

Le plateau de jeu représente le souk. Chaque joueur déplace à tour de rôle Assam, représenté par l'unique pion. Lorsque Assam tombe sur un tapis adverse, il faut payer une dîme. Avant de passer le dé au suivant, le joueur dépose l'un de ses tapis sur le souk. Quand le dernier tapis est posé, on totalise les tapis visibles et la somme détenue par chacun des marchands. Au fil du jeu, les tapis se chevauchent et cela devient de plus en plus compliqué de les éviter. Marrakech est un jeu très amusant, ultra-simple dans les règles (2-3 minutes d'explications suffisent pour se lancer dans le jeu). Ce qui en fait un chouette jeu pour toute la famille.



## Les bons plans...

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



C'est un site français, mais c'est pas mal fichu.

On y retrouve plein d'infos utiles à propos de l'alimentation. On y trouve aussi des conseils et des outils pratiques parmi lesquels « La fabrique à menu ». C'est un petit programme qui permet de recevoir chaque semaine des idées de menus de saison, personnalisés et équilibrés, ainsi que la liste de courses qui va avec. Pratique et efficace !

On peut aussi y trouver une petite brochure « Le meilleur du goûter » pour avoir encore plus d'idées et de recettes gourmandes de collation.

## AGENDA

- 10/12/14 - 20h - Réunion AP spéciale « Souper des parents » - Petite maison
- 12/12/14 - Marché de Noël des maternelles
- 13/12/14 - àpd 11h - Sapins de Noël de l'AP à retirer - Rue Bajart Binamé / Bois-de-Villers
- 17/12/14 - 20h - Réunion AP - Petite maison
- 20/12/14 au 04/01/15 - Congés de Noël

Pour contacter la rédaction ou participer à ce journal, envoyez vos suggestions, vos articles, vos bons plans, vos coups de cœur littéraires, musicaux ou ludiques,... à l'adresse

[laurianne\\_rigo@yahoo.fr](mailto:laurianne_rigo@yahoo.fr)

Vous voulez vous investir dans l'Association de Parents... Rejoignez-nous !

Contact : Quentin Vonèche ou Maryline Brouir (co-présidents AP)  
[voneche.quentin@gmail.com](mailto:voneche.quentin@gmail.com)  
[maryebrouir@hotmail.com](mailto:maryebrouir@hotmail.com)