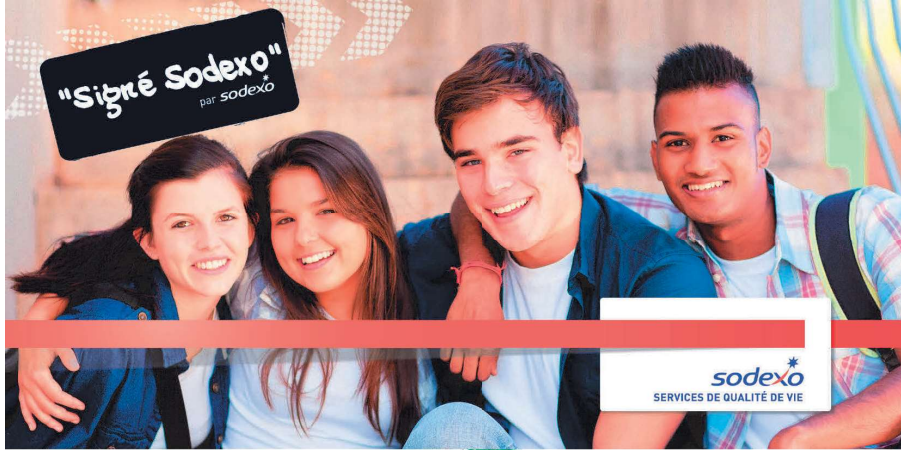


"Signé Sodexo"
par sodexo



sodexo
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

ÉQUILIBRE / BIEN-ÊTRE

Les bienfaits des épices



Rouges, jaunes, oranges, vertes...
Leurs couleurs, comme leurs
vertus, sont nombreuses et elles
participent de façon essentielle à
l'apprentissage gustatif des jeunes.

Pour permettre à votre enfant d'apprécier de nouvelles saveurs tout en douceur, privilégiez les épices douces telles que la cannelle, le cumin ou encore la vanille. Pour corser la découverte, vous pouvez lui proposer des épices plus fortes, à consommer avec modération en assaisonnement de ses plats, comme le curry, les poivres forts ou le piment d'Espelette.

Quels bienfaits pour votre enfant ?

Le clou de girofle : grâce à ses propriétés antiseptiques, germicides et anti-inflammatoires, il aide à combattre les infections et la douleur, notamment dentaire.

La cannelle : très riche en antioxydants et en fibres alimentaires, elle contribue au renforcement du système immunitaire et à la bonne santé de l'intestin.

Le piment de Cayenne : il est utilisé afin de soulager les douleurs musculaires, notamment aux épaules, aux bras et à la colonne vertébrale.

Le cumin : il permet de détoxifier le corps et s'avère très efficace pour les troubles respiratoires comme l'asthme ou la bronchite.

Le curcuma : puissant anti-inflammatoire, il constitue également un remède efficace contre les maladies du foie et les problèmes digestifs.

Le gingembre : il possède une forte capacité à réduire les nausées et les vomissements, ainsi qu'à prévenir le mal des transports.

LES ANIMATIONS DANS LA CANTINE

3 grands temps forts

animent la période à venir :

MISSION GASPI : Le sujet du gaspillage alimentaire fait partie des messages de sensibilisation portés par le programme d'animations. Les jeunes sont sensibilisés aux

bonnes habitudes à adopter afin de le limiter au quotidien. Pour ce premier rendez-vous, zoom sur le pain avec une affiche très parlante et colorée et une gazette à emporter avec 7 astuces pour éviter de le gaspiller.

Pour prolonger cette animation à la maison, proposez à votre enfant de réaliser avec vous la recette anti-gaspi de l'escalope panée aux herbes ci-joint.

ADRESSE À GOUT PRÉFÉRÉ : Les élèves partent en voyage au Texas à la découverte d'un menu Tex-Mex haut en couleurs et plein de saveurs. Dans une ambiance festive sur le thème de la danse country, les jeunes peuvent tenter leur chance au concours « L'Amérique en live » :

- une fois au grattage pour tenter de remporter un port Hub USB,
- une fois en comparant le code affiché sur leur carte à celui dévoilé par le youtubeur Anthonin dans la vidéo #sodexochallenge postée sur l'app Musical.ly. Ils peuvent ainsi tenter de gagner l'une des enceintes sans fil mises en jeu.

EST-ELLE : « C'est la fête ! » : Pour clore l'année sur une note joyeuse, le kit « Joyeuses fêtes » se déploie partout dans la salle avec ballons, mobiles et affichages très colorés. Le menu, tenu secret jusqu'au jour J, apporte la touche finale à la fête.

ÉDITO | NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2018

Avec le changement d'année, arrivent les souhaits de chacun pour profiter d'une vie plus sereine et joyeuse en famille et entre amis. Le « slow parenting » est un art de vivre qui vous aidera à y parvenir, et toute la famille profitera de ses effets. Les repas pris entre copains à la cantine vont dans le même sens. Les équipes de restauration mettent tout en place pour apporter de l'amusement aux élèves lors des animations notamment avec des kits d'animations différents chaque semaine, toujours plus voyants et colorés.

Ces animations sont autant d'occasions pour les jeunes de goûter de nouvelles recettes et de développer leurs connaissances culinaires d'ici et d'ailleurs.

Bonne rentrée à tous !



VIE DE FAMILLE

Le slow parenting : prendre son temps en famille

Le slow parenting, ou littéralement « être parent lentement », est une philosophie qui a vu le jour aux Etats-Unis et s'installe aujourd'hui petit à petit en France.

D'où vient-il ?

Le concept de « slow parenting » est né durant les années 1970 et s'inscrit dans le cadre du rejet d'une vie de famille au rythme effréné où parents jonglent entre travail, activités des enfants et autres responsabilités en ayant l'impression de courir après le temps sans jamais en avoir assez.

La philosophie du slow parenting :

Prendre son temps au quotidien : Elle préconise de ralentir le rythme au quotidien en acceptant de faire les choses plus lentement afin de réduire le stress et de se recentrer sur l'essentiel pour profiter de chaque moment.

Privilégier une éducation positive :

Laisser son enfant faire ses propres erreurs et appréhender le monde à sa façon sans lui imposer de rythme ni le comparer aux autres, telle est la philosophie du slow parenting.

Elle prône le respect de l'enfant et de ses capacités et privilégie une meilleure écoute de ses besoins, s'inscrivant ainsi aux antipodes de « l'hyper-parentalité » synonyme de contrôle et de sévérité.

Profiter des moments en famille :

Elle laisse une place plus large aux loisirs des jeunes et encourage la mise en place de moments en famille. Elle découle d'une prise de conscience de l'importance de ces moments pour les parents comme pour les adolescents qui, à travers ces moments, vivent de véritables aventures et se créent des souvenirs.



RECETTE

La cuisine « anti-gaspi » : escalopes panées aux herbes

Savoureuse et croustillante à souhait, cette recette réalisée à partir de pain rassis vous permet de régaler vos enfants tout en les sensibilisant !

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de porc ou de poulet
- 5 œufs
- 50 ml de lait
- 60 g de farine
- 1 tranche de pain rassis
- 2 cuillères à café de thym
- Quelques feuilles de sauge
- Huile d'olive.

C'est parti !

- Broyer le pain afin d'obtenir une fine chapelure, mélanger les œufs avec le lait, les feuilles de sauges hachées et le thym dans un saladier puis disposer la farine dans un autre récipient.
- Tremper les escalopes successivement dans la farine, le mélange œufs/lait puis la chapelure.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et saisir les escalopes 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Pour apporter de la fraîcheur, vous pouvez servir avec une salade verte ou composée.



Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

Bon appétit !