RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Juin / Juillet 2021

Youpi !

C'est bientôt les vacances !!

LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Les fruits & légumes: au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Ou 4 de légumes et 1 fruit...Si vous en mangez moins, sachez qu'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé. L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intérger le plus souvent possible dans vos recettes: gratins, tartes salées ou sucrées...

Et une portion, c'est quoi?

C'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, par exemple: une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

Le saviez-vous? Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne compte pas pour une portion de fruits! Il n'y a que très peu de fruits dans leur composition.

Ces informations sont disponibles sur le site www.mangerbouger.fr

Santé publique France

MANGER BOUGER PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Au mois prochain.