

Collection : GRANDIS ET AMUSE-TOI

Aujourd'hui je mange à l'école !



PROLOGUE

Nous devons tous contribuer pour que nos enfants grandissent sains et forts. Nous impliquer dans leur alimentation et dans l’adoption de bonnes habitudes de vie doit être un “travail d’équipe” car c’est dès le plus jeune âge que les plus petits doivent acquérir ces habitudes. C’est pourquoi, nous devons leur donner les outils et les connaissances nécessaires pour que ces bonnes pratiques deviennent des attitudes de futur.

Les familles comme les cantines scolaires jouent un rôle important dans l’apport de ces outils et dans la transmission d’un style de vie sain. Apprendre à bien manger et avoir une vie active peut prévenir les maladies futures comme l’obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires.

Dans une société avec une prévalence de l’excès de poids chez l’enfant d’environ 43%, la nutrition correcte et la pratique régulière d’exercice physique sont considérées comme les piliers fondamentaux pour minimiser de possibles conséquences négatives d’une population en surpoids ou obèse. Une alimentation saine, équilibrée, contenant tous les nutriments et selon les fréquences de consommation établies, favorisera notre santé et celle de nos enfants, et permettra également un meilleur rendement physique et intellectuel.

Il s’agit de réaliser de petits changements dans notre quotidien : mieux choisir ce que nous mangeons, soigner les recettes, éveiller la curiosité des plus petits avec des préparations culinaires nouvelles et amusantes qui incitent à goûter de nouvelles saveurs... Il est indubitable qu’une offre importante et variée d’aliments est la meilleure manière de leur apprendre à manger.

Il est important que nous, les parents, anticipions en montrant l’exemple. Les enfants apprennent et adoptent une grande partie de leurs comportements en nous imitant, notre mode d’alimentation aura donc une influence déterminante sur le mode d’alimentation de nos enfants. Établir des règles de comportement à table, déterminer les horaires et les espaces des repas, ou faire participer l’enfant à l’élaboration des plats sont certaines des choses que nous pouvons faire pour que, dès le plus jeune âge, ils s’impliquent et comprennent l’importance d’une bonne alimentation.

L’alimentation de nos enfants est de la responsabilité de la famille et du milieu scolaire ensemble. Ce livre a pour but de contribuer à la diffusion des bonnes habitudes de vie et à encourager un style de vie sain chez les plus petits car, l’acquisition de ces bonnes habitudes, favorisera une meilleure santé dans le futur.

Dr. Juan José Badiola
Professeur à l’Université de Saragosse



Julie se leva du lit d'un bond. Elle avait eu du mal à s'endormir la nuit dernière mais elle se leva sans paresse quand le réveil sonna. Elle était un peu nerveuse car c'était aujourd'hui son premier jour dans la nouvelle école. Et ce qui l'inquiétait le plus : elle allait rester manger à la cantine pour la première fois !

Une fois habillée, elle alla à la cuisine, où ses parents étaient déjà en train de préparer le petit-déjeuner.

— Tu t'es bien reposée ? — lui demanda sa maman.

— Je me suis réveillée plusieurs fois — répondit Julie pendant qu'elle versait le jus dans les verres. — Je suis inquiète à cause du repas. J'ai lu sur le menu qu'il y avait des légumes et je ne sais pas si je vais aimer...

CONSEIL 1 : REPOSE-TOI !

Dormir les heures nécessaires aide à récupérer l'énergie que nous dépensons au fil de la journée. Pendant le sommeil, le corps et l'esprit continuent de travailler pour conserver notre bien-être. Quand nous nous reposons suffisamment nous nous réveillons actifs et avec vitalité. Se reposer et dormir sont également une manière de prendre soin de toi. Ton esprit et ton corps te remercieront !



Ça faisait seulement une semaine que Julie et ses parents avaient changé de ville. Avant ils vivaient à côté de leurs grands-parents et elle allait manger avec eux tous les jours.

— Je crois que les plats de mamie Rose vont me manquer — dit-elle avec nostalgie.

— Moi, je donnerais une chance à la nourriture de l'école — lui dit son père en lui faisant un clin d'œil. — On m'a dit que le cuisinier a un don spécial pour les bons plats.

Julie but le jus d'orange et finit les biscuits et le yaourt. Elle mit une pomme dans le sac à dos pour la récréation et dit au revoir à ses parents en leur promettant de leur raconter son premier jour d'école en rentrant à la maison.

CONSEIL 2 : CINQ REPAS PAR JOUR

Ingérer des aliments cinq fois par jour est une habitude très saine pour récupérer l'énergie que nous dépensons au fil de la journée. N'oublie pas de prendre un petit déjeuner complet avant de sortir de chez toi, de déjeuner de manière variée et de dîner avec des aliments faciles à digérer. À la mi-journée et pendant l'après-midi, il est conseillé de prendre un en-cas, comme par exemple : un petit sandwich, jus, fruit ou yaourt.

Les premières heures de la matinée furent agréables. La maîtresse la présenta au reste des enfants de sa classe. La salle de classe lui plut car elle était très lumineuse et les murs étaient décorés avec des dessins et des affiches faits par ses camarades.

À l'heure de la récréation elle alla boire à la fontaine et s'installa sur un banc pour manger son fruit tranquillement. Yvan, l'un des enfants de la classe, s'assit à côté d'elle.

— Que penses-tu de l'école ?— lui demanda-t-il avec un sourire.

— Elle est très jolie et très grande — répondit Julie. — J'aime qu'elle soit colorée et qu'elle soit si bien décorée.

— Alors tu vas adorer la cantine !— s'exclama Yvan. — Nous avons célébré la fête de l'automne la semaine dernière et l'avons décorée avec les moniteurs. Il y a des posters et une peinture murale que nous avons faits tous ensemble.

— Mais, vous faites aussi des travaux manuels dans la cantine ?— lui demanda Julie intriguée.

— Et des jeux, et des concours... Même des ateliers de danse et de déguisements. Suzanne et David vont te plaire !

CONSEIL 3 : BOIS DE L'EAU EN ABONDANCE

L'eau est essentielle pour le corps humain. Nos muscles et nos organes en ont besoin pour fonctionner correctement. Il est important de boire de l'eau après l'exercice physique et de manière continue tout au long de la journée. Profite des récréations et de l'heure des repas pour hydrater ton organisme.

Yvan lui expliqua que Suzanne et David étaient les moniteurs chargés de les encadrer pendant toute la pause de la mi-journée, pas seulement pendant le repas.



Après le dernier cours de la matinée, la maîtresse leur demanda de ranger la trousse et les cahiers. Julie pensa aux légumes et commença à sentir un chatouillement dans l'estomac, elle était très nerveuse.

Une grande fille brune, et un rouquin criblé de taches de rousseur attendaient devant la porte avec un dossier à la main. Ils entrèrent dans la classe et avant de lire la liste ils s'approchèrent d'elle avec un visage aimable.

— Tu dois être Julie !— observa le garçon.— Bienvenue à l'école. Nous sommes Suzanne et David, tes moniteurs de cantine. Nous nous verrons tous les jours à cette heure.

— Si tu as besoin de quoi que ce soit, n'hésite pas à nous le dire — lui dit Suzanne en lui posant la main sur l'épaule.

CONSEIL 4 : FAIS CONFIANCE À TES MONITEURS !

Les moniteurs sont chargés de t'encadrer pendant l'heure de réfectoire et pendant la récréation de la mi-journée. Une de leurs fonctions est de t'aider à acquérir de bonnes habitudes pendant le déjeuner.

Tu apprendras beaucoup en les écoutant et en tenant compte de leurs recommandations.



Julie sentit le nœud qu'elle avait dans l'estomac se détendre un peu. Elle aima comme ils lisaient la liste en chantant et comme ses camarades allaient se placer dans la file. Yvan lui fit un signe de la main et elle se plaça derrière lui.

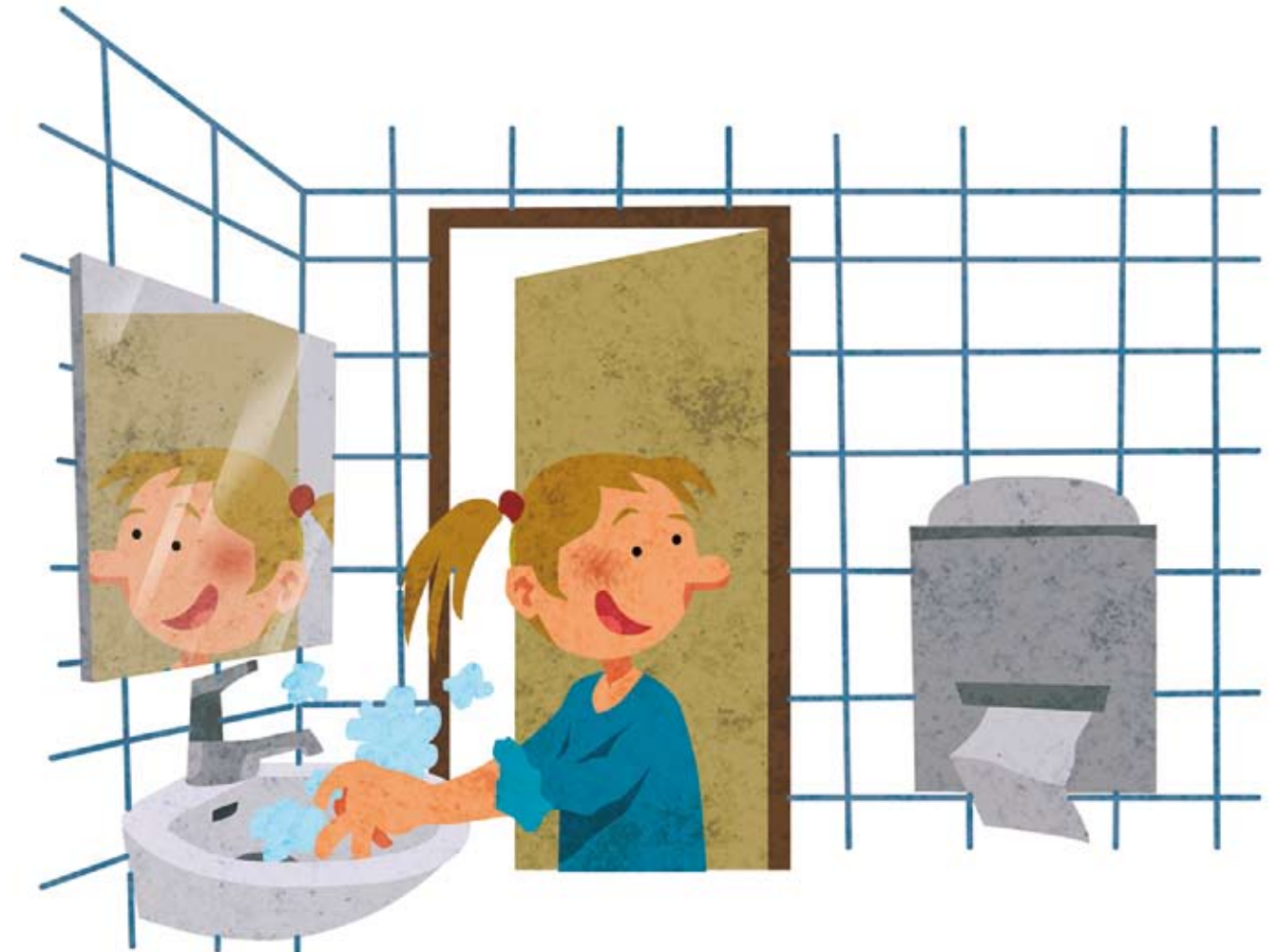
Ils marchèrent dans le couloir jusqu'à la porte des toilettes.

— Avant de manger on se lave toujours les mains — lui expliqua Yvan. — Il est important qu'elles soient propres !



CONSEIL 5 : LAVE-TOI LES MAINS !

Se laver les mains avant de manger ou de cuisiner est une habitude importante qui évite la contagion des maladies et des germes. Frotte-les avec de l'eau et du savon en pensant à toutes leurs parties : paumes, dos, doigts et ongles. Rince-les abondamment avec de l'eau et essue-les. N'oublie pas de te laver les mains après avoir été aux toilettes, avoir touché des animaux ou après t'être mouché. Tu prendras soin de ta santé !



Quand toute la classe eut fini de se laver les mains, ils continuèrent jusqu'à la cantine. À l'entrée une affiche était accrochée avec quelques conseils : s'asseoir correctement, se servir correctement des couverts et de la serviette, mâcher avec la bouche fermée, avoir un ton de voix adéquat et demander les choses poliment aux moniteurs.

Julie lut ces règles avec attention. Elles lui parurent importantes, elle essaya donc de les mémoriser pour ne pas les oublier et les appliquer.

Une fois à l'intérieur elle resta bouche-bée. Yvan avait raison : le réfectoire ressemblait à une forêt en automne ! Elle était tellement stupéfaite par la décoration que la monitrice lui prit la main pour l'amener à table, à sa place.

— Je suis un peu nerveuse... — murmura-t-elle. — En fait, je n'aime pas beaucoup les légumes.

Suzanne resta à côté d'elle.

CONSEIL 6 :
COLLABORE AVEC TON COMPORTEMENT

Il est indispensable de respecter les règles du réfectoire pour son bon fonctionnement. Demander les choses poliment et remercier, parler sans crier et mâcher doucement avec la bouche fermée, sont quelques-unes des choses que tu peux faire pour collaborer et créer une bonne ambiance.



— Je suis contente que tu me l'aies dit — lui dit-elle affectueusement. — Nous préférons tous certaines choses à d'autres mais il est nécessaire de manger varié. Tous les aliments sont importants pour grandir et être en bonne santé : légumes, fruits, céréales, légumes secs, produits laitiers, viande, poisson... Nous allons faire une chose — continua Suzanne. — Nous ne t'en servons pas beaucoup pour que tu les goûtes. Peut-être que leur goût te surprendra !

Julie accepta d'essayer. Au début elle prit la fourchette avec hésitation et, du coin de l'œil, regarda les autres enfants de sa table. Ils semblaient enchantés par ce plat, alors sans plus réfléchir elle en goûta un peu. Elle goûta lentement et se rendit compte que cela n'était pas désagréable du tout. Bien au contraire ! Elle s'enhardit immédiatement à continuer à manger.

**CONSEIL 7 :
MANGE DES ALIMENTS VARIÉS**

La base d'une bonne santé est une alimentation équilibrée : fruits, légumes, légumes secs, céréales, produits laitiers, viande et poisson sont des aliments indispensables dans ton régime alimentaire quotidien car ils t'apportent la quantité nécessaire de nutriments pour ton bien-être. Évite l'excès des sucreries et des graisses et n'oublie pas de boire de l'eau. Découvre les combinaisons que tu préfères et apprécie la diversité !



À la moitié de l'assiette, David s'approcha d'elle accompagné d'un homme et d'une femme vêtus d'un uniforme blanc.

Je vous présente Julie — leur dit-il. Et en s'adressant à la petite fille il continua :

— Jésus et Belen sont les cuisiniers de l'école. Ils veulent faire ta connaissance et savoir ce que tu penses du repas.

Julie leur fit un large sourire.

— Les légumes sont délicieux !— dit-elle joyusement. Jésus éclata de rire.

— Merci beaucoup ! Soudain il baissa la voix :

— Si tu gardes notre secret, je te dirai que tous les cuisiniers nous avons un truc pour que nos recettes soient saines et savoureuses.

Ils prirent congé avec une forte poignée de main alors que Julie commençait le second plat.

CONSEIL 8 : PLANIFIE LES DÎNERS

À l'heure du dîner, tiens compte de ce que tu as mangé au déjeuner pour ne pas trop répéter les aliments. Consulte le menu scolaire et collabore à la préparation des dîners à la maison. Fais des propositions variées !





Après avoir fini le dessert, ils débarrassèrent la table tous ensemble. Suzanne indiqua un panneau avec le mot "RECYCLAGE". En dessous se trouvaient des poubelles de différentes couleurs, une pour chaque type de résidu.

— Souvenez-vous que chaque résidu correspond à une poubelle : les emballages du yaourt dans celle du plastique, les restes de nourriture dans l'organique et les serviettes dans le conteneur du papier.

CONSEIL 9 : RECYCLE CORRECTEMENT !

Bien recycler les résidus est très important pour contribuer à la conservation de l'environnement. Fais bien attention aux couleurs des conteneurs : le vert est pour le verre, le jaune pour le plastique, les canettes et les briques, le marron pour la matière organique et le bleu pour le papier et le carton. Participe au recyclage !

Quand ils sortirent dans la cour, il restait encore une heure avant le début des cours de l'après-midi. Leurs moniteurs et ceux des autres groupes réunirent tous les élèves au centre du terrain de basket.

— Aujourd'hui, nous vous proposons quelque chose de différent. Nous avons apporté plusieurs parachutes pour jouer avec. Qui est partant ?

Les enfants crièrent à l'unisson en sautant de joie.

Yvan lui dit que le côté amusant de ces jeux était que personne ne perdait : tous les participants étaient indispensables pour bouger les toiles de couleurs et maintenir l'équilibre de certains objets et ballons se trouvant dessus.

Au moment de retourner en classe, Julie connaissait déjà plein de camarades, certains de son âge, d'autres plus âgés et d'autres plus jeunes.

— Tu t'es bien amusée ?— lui demanda David avant de partir.

— Oui, beaucoup !— répondit-elle, en entrant dans la classe.

CONSEIL 10 : BOUGE TON CORPS

L'exercice physique est fondamental pour être en bonne santé. En bougeant ton corps tu favorises son développement car tu mets en marche tout ton organisme. De plus, pratiquer un sport est une bonne occasion pour t'amuser et partager de bons moments avec d'autres personnes. Active-toi et mets-toi en mouvement !



L'après-midi passa très vite et à la sortie ses parents l'attendaient curieux.

— Comment s'est passée la journée ?

— J'aime cette école et j'adore la cantine !— s'exclama Julie en les enlaçant. — Et j'ai découvert que les légumes pouvaient être délicieux...

Il faut que je vous raconte tout ce que j'ai fait !

CONSEIL 11 : DECOUVRE NOS ALIMENTS

Ose goûter les aliments et recettes que tu n'as jamais mangés.
Tu verras comme la plupart te surprendront et te plairont !
Sers-toi aussi de ton odorat et de la vue pour apprécier les repas.
Amuse-toi en découvrant de nouveaux plats !





Texte : Noemí Fernández Selva
Illustrations : Roger Velàzquez
www.dbolit.net

© Editorial Miguel A. Salvatella, s.a.
c/ Sant Agustí, 8. 08012 Barcelona
www.salvatella.com

Première édition : novembre 2015
ISBN : 978-84-8412-917-2
Dépôt légal : B 26772-2015
Impression : Gervigraf cmyk



L'alimentation de nos enfants est de la responsabilité de la famille et du milieu scolaire ensemble. Ce livre a pour but de contribuer à la diffusion des bonnes habitudes de vie et à encourager un style de vie sain chez les plus petits car, l'acquisition de ces bonnes habitudes, favorisera une meilleure santé dans le futur.



serunion 
educa

