

Kiosque-récré **GORILLA** – l'idéal pour les en-cas

Boire et manger trop ou de manière déséquilibrée, par exemple uniquement des boissons sucrées, des sucreries ou des produits à base de farine blanche, entraîne d'énormes fluctuations du taux de glycémie. Ces aliments provoquent une perte d'énergie et une diminution des performances et de la concentration. Des en-cas équilibrés contribuent non seulement à un poids corporel sain, mais ils rendent également les élèves plus performants et plus actifs. Cette fiche vous donne des idées et des suggestions pour l'organisation et le fonctionnement de votre kiosque-récré. Vous favorisez ainsi chez vos élèves un comportement tenant compte des conséquences de l'alimentation sur leur santé, et créez des conditions favorables à une journée scolaire réussie.



Composez votre propre bircher

Le bircher est un en-cas idéal pour les petites faims, qui peut s'agrémenter à volonté d'ingrédients sains. Il fournit une énergie durable aux élèves, qui prennent plaisir à le préparer. Mettez les ingrédients de base suivants à disposition et laissez vos élèves préparer leur propre bircher.

Produits à acheter pour le bircher

(pour 25 élèves, env. 2.- Fr. par personne)

- 1 L de lait entier BIO
- 1 L de lait de soja calcium
- 0,5 L de boisson au riz (lait de riz) BIO
- 1 L de lait entier 3,5% past
- 180 G de yogurt framboise Bio
- 500 G de yogurt bifidus nature Bio
- 500 G de yogurt fraise Bio
- 500 G de yogurt abricot Bio
- 250 G de cornflakes Bio
- 275 G d'épeautre soufflé Bio
- 750 G birchermüesli Bio (sans sucre ajouté)
- 200 G flocons d'avoine
- 100 G de cerneaux de noix
- 200 G d'amandes entières Bio
- 135 G de germes de blé
- 500 G de miel (liquide en pot de verre)
- 2 citrons bio
- Fruits de saison d'autres (pommes, poires, abricots, fraises, etc.)

Ces produits ne sont que des suggestions. Vous pouvez tout aussi bien les remplacer par des produits alimentaires similaires. Veuillez alors opter pour des flocons et des céréales sans sucre.

Matériel :

Mettre à disposition le matériel pour servir, bols et planche à découper, ainsi que de petits couteaux de cuisine.

Cottage cheese aux poires sur petits pains suédois

Une délicieuse combinaison qui se prépare rapidement et intègre tout ce qui est nécessaire pour un en-cas équilibré. La recette provient du livret de cuisine GORILLA destiné aux jeunes qui donne envie de cuisiner grâce à ses recettes faciles et sa brève partie théorique. Disponible sur www.schtifti.ch

Ingrédients pour 1 personne

- 2 petits pains suédois
- 50 g de cottage cheese
- 1 poire mûre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

Couper la poire en petits dés et les mélanger au cottage cheese. Assaisonner de sel et poivre. Tartiner sur les petits pains suédois, juste avant de consommer, sinon ils deviennent tout mous.

Conseil :

Se prépare aussi avec des crackers complets. Utiliser simplement du fromage frais au lieu de cottage cheese et agrémenter de raisins et noix ou de tomates et concombres.

D'autres idées à mettre sur les étagères du kiosque

Un choix de différents ingrédients de qualité comme :

- Fruits et légumes comme les abricots, pommes, poires, fraises, framboises, cerises, mandarines, melon, nectarines, oranges, pêches, prunes, raisin, quetsches, concombres, carottes, chou rave, poivrons, radis roses, tomates, etc. (tenir compte de la provenance et de la saison, à proposer aussi éventuellement en brochettes de fruits)
- Petits pains complets
- Petits pains croustillants
- Crackers complets
- Galettes de riz nature
- Fruits secs et noix non salées (noix, noisettes, amandes, noix de cajou)
- Fromage, fromage frais, cottage cheese
- Lait

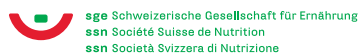
Boissons :

- Eau
- Tisanes aux herbes ou aux fruits non sucrées

À éviter :

Toutes les barres céréalières au chocolat et au lait, croissants, tresses, pain blanc, boissons sucrées (thé glacé, coca-cola, boissons énergétiques, boissons au lait sucrées, etc.) ainsi que les produits gras et/ou très salés comme sticks salés, chips, cacahuètes salées, etc.

Partenaire technique: Société Suisse de Nutrition



Idée pour un système de paiement

Nous vous recommandons d'utiliser une carte à points comme mode de paiement. Les élèves pourront ainsi conserver leur argent liquide pour d'autres dépenses. Cette carte peut être obtenue par les parents auprès des enseignants. Un certain nombre de points sera échangé à chaque passage au kiosque-récré.



Conseils d'organisation :

- Sensibilisez vos collègues, les élèves ainsi que les parents et l'intendance à ce nouveau service. Tous doivent contribuer au succès de ce projet
- Informez les parents du système de paiement par carte à points
- Faites participer les élèves à la gestion (planification, achat, préparation, présentation, vente, rangement)
- Approvisionnez-vous en produits (lait, fruits et légumes) auprès des fermiers de la région
- Demandez de l'aide aux parents ou grands-parents des élèves pour la gestion du kiosque
- Faites fonctionner le kiosque-récré avec une ou plusieurs classes
- Ouvrez le kiosque-récré au moins deux fois par semaine
- Veillez à l'hygiène et au recyclage

Matériel de soutien

Avec sa pyramide alimentaire et son bilan énergétique, le poster GORILLA permet aux jeunes de ne pas perdre de vue les principes de base de l'alimentation et de l'exercice physique. Vous le trouverez sur www.schtifti.ch, avec d'autres outils, idées et conseils.

Contactez-nous

Schtifti Foundation

Forchstrasse 135
8032 Zurich
www.schtifti.ch

Responsable pour le programme en Suisse romande:

Linda Nussbaumer, 044 421 30 28
linda.nussbaumer@schtifti.ch

GORILLA est un programme de la



Partenaire

SV Fondation

Une alimentation saine pour tous.