COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Un en-cas sain pour la rentrée

Berne, le 11 août 2010. **Bientôt la rentrée! Pour que les enfants démarrent l'année scolaire en pleine forme, il est important de glisser dans leur cartable des dix-heures équilibrés qui leur assurent le pep nécessaire. Comment composer en un tour de main un délicieux en-cas ? C'est ce que montre la campagne «5 par jour».**

Les vacances tirent à leur fin et des centaines de milliers d'élèves s'apprêtent à retourner en classe. Qu'ils entrent à l'école ou qu'ils passent dans un nouveau degré, il est essentiel de leur donner un en-cas équilibré à emporter, car un en-cas sain stimule les cellules cérébrales et apporte l'élan et l'énergie nécessaires pour se concentrer.

Des dix-heures simples et alléchants

Un en-cas sain se compose d'une portion de fruits et de légumes, d'un morceau de pain ou de biscuits complets et d'un peu de fromage ou de jambon. Les fruits et les légumes qui ont juste besoin d'être lavés ou qui nécessitent peu de préparation sont idéaux: pommes, poires, radis ou tomates cerises. Pour concocter des dix-heures ravigotants, rien de plus simple: couper une tranche de pain complet ou de pain bis en dés, ajouter quelques bouts de fromage ou de viande séchée, compléter par une portion «5 par jour» composée de dés de poivron rouge et de concombre, et le tour est joué! Il n'y a plus qu'à sortir fourchette ou cure-dent pour déguster. Pour ce qui est des quantités, les portions pour enfants sont plus petites que celles pour adultes: une portion doit tenir dans la main d'un enfant. On optera donc pour des pommes ou des poires pas trop grosses, et on calculera la portion de fruits ou de légumes en conséquence.

Mini brochettes, maxi plaisir

Un bon truc pour séduire les plus réticents: coupés en morceaux qu'il n'y a qu'à glisser dans la bouche, les fruits et les légumes seront beaucoup plus tentants! Pour les fruits délicats tels que melons ou nectarines, on peut les débiter en dés et les piquer sur des cure-dents – une solution idéale pour se régaler à l'école sans avoir les mains qui collent. Une mini brochette de légumes alternant poivron, concombre et tomates cerises est elle aussi appétissante et disparaîtra en un rien de temps. De nombreuses sortes de fruits et de légumes peuvent être préparés la veille et conservés au réfrigérateur dans une boîte hermétique pour gagner du temps le matin. Et si on est vraiment pressé, on peut fort bien remplacer une portion de fruits par 1,5 dl de jus de fruits.

Trois portions de légumes, deux de fruits

Il est souvent nécessaire d'habituer progressivement les enfants aux produits frais, car les enfants sont plus sensibles aux substances amères que contiennent de nombreuses variétés de légumes. Les fruits au goût sucré sont généralement plus vite acceptés que les légumes à la saveur prononcée. Il est par ailleurs recommandé d'opter pour trois portions de légumes et deux de fruits par jour, les légumes renfermant en moyenne davantage de substances végétales bénéfiques pour la santé. Pour en savoir plus sur les différents fruits et légumes, de l'abricot au raisin et de l'artichaut à la tomate, rendez-vous sur le site www.5parjour.ch!

En donnant à leurs enfants un en-cas sain à emporter à l'école, les parents contribuent à améliorer motivation, concentration et résistance au stress chez les bambins. A noter que le cerveau a également besoin de suffisamment d'oxygène pour travailler: l'exercice physique et l'air frais sont eux aussi essentiels!

Contact: Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, Case postale, 3001 Berne, Tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5parjour.ch

Informations supplémentaires
«5 par jour» est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer et de l'Office fédéral de la santé publique destinée à encourager la consommation de légumes et de fruits. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site Internet www.5parjour.ch: vous y trouverez informations utiles et recettes alléchantes.

*Les **preneurs de licence** de «5 par jour» sont Apple a day GmbH (www.appleaday.ch), Cap Gourmand (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA, (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), Obipektin AG (www.obipektin.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Schäfer, Biberist (www.sz5.ch) et Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).*

Contact Campagne «5 par jour»:
Nicole Bulliard, Chargée de communication prévention, 031 389 91 57, media@5parjour.ch