

N°21

Printemps
2023

le P'tit Baulois



le magazine des écoliers

Bien manger
pour grandir
en bonne santé



VILLE DE
La Baule
ESCOUBLAC

Sommaire



Les Z'Actus ! p.4

Retour en images sur l'automne / hiver

L'Agenda p.6

Les évènements à ne pas manquer ce printemps

L'atelier d'Eva p.7

Fabrique des brins de muguet avec du pop-corn



Bien MANGER pour bien GRANDIR p.8

Les goûts et les SAVEURS p.9



p.10 La CANTINE

Qui décide de ce que tu manges ?

p.11 Les petits DEJEUNERS

Que mange-t-on dans les autres pays ?

p.12 Le QUIZZ

Teste tes connaissances



p.13 JE Bouquine

p.14 Les jeux d'ANA



p.16

LES LAPINS GOURMANDS



les p'tits Chefs



Info

- Directeur de la publication : Franck Louvrier • Rédaction : Direction de la communication de la ville de La Baule-Escoublac ,
- Jeux : Anne • Crédit : Mairie de La Baule-Escoublac, Freepik.
- Création - Réalisation - Impression : Agence Destinations • Tirage : 1400 exemplaires.

Le p'tit MOT



Une alimentation saine pour une bonne croissance !

Si manger est souvent un plaisir, bien se nourrir est avant tout vital. Pour les enfants, une alimentation saine est le gage d'une belle croissance, en limitant ainsi les problèmes de santé.

Comme élus, c'est aussi une responsabilité qui nous incombe. C'est la raison pour laquelle nous avons fait le choix de reprendre en direct la gestion du restaurant municipal. Avec Restauration Presqu'île, nous alimentons, entre autres, la cantine scolaire où tu as peut-être parfois l'occasion de déjeuner. Dans une démarche « de la fourche à la fourchette » nous privilégions des circuits courts (producteurs locaux) et des aliments sains (bio) pour la qualité des repas afin de favoriser la bonne santé de ceux qui y mangent.

Les bonnes habitudes se prennent quand on est enfant, c'est pourquoi ton journal est consacré à ce sujet.

Franck Louvrier

Maire de La Baule-Escoublac
Vice-président du Conseil régional
des Pays de la Loire



Bertrand Plouvier
Conseiller municipal
Président de Restauration Presqu'île

Bonjour,

Je suis Bertrand Plouvier. Notre Maire, Franck Louvrier m'a confié la mission de faire le contrôle de la qualité de ce qui était servi dans ton assiette le midi à la cantine.

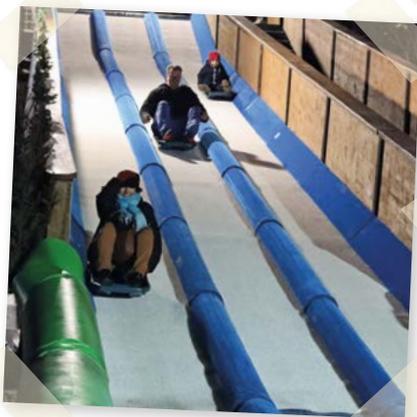
Il existe une loi (Egalim) qui nous impose que dans ton repas la moitié soit bio et locale. Mais nous voulons aller plus loin, et faire en sorte que l'autre moitié soit également des produits locaux. Nous voulons que tu manges mieux, plus équilibré et local au maximum.

Nous travaillons aussi pour lutter contre le gaspillage alimentaire et le zéro déchet. C'est pour cela que tous les restes des repas sont compostés puis redistribués aux maraîchers pour cultiver leurs légumes qui se retrouvent dans ton assiette.

Je te laisse découvrir dans ce nouveau numéro du P'tit Baulois comment bien manger pour grandir en bonne santé.

A très bientôt,

Les Actus : Retour en images



**LE CMJ COURT
POUR ODYSSEA**

NOËL MAGIQUE

Patinoire et piste de luge
pour Noël Magique

**EXPO PMH DOODLE MANIA
UN PIANO ET DES
SKATEBOARDS COMME
SUPPORTS ARTISTIQUES**



LE NOËL ENCHANTE DES ANIMAUX



OPÉRATION TOUTES POMPES DEHORS

Merci à tous d'avoir déposé
vos chaussures usagées



**OPÉRATION TOUTES
POMPES DEHORS**

DU 20 MARS AU 1 AVRIL 2023



Info

English vocabulary :

I'm hungry : j'ai faim

I'm thirsty : j'ai soif

Enjoy your meal : bon appétit

Breakfast : petit-déjeuner



LES SPORTIFS BAULOIS DE HAUT NIVEAU RECOIVENT UNE BOURSE

LA MAISON DE TOUS LES DANGERS

Cette maison reconstituée, permet de prévenir des dangers que l'on peut rencontrer dans le salon, la cuisine, le garage ou encore la salle de bain.



PRÉSENTATION DE LA SERGE BETSEN ACADEMY

par Serge Betsen
joueur de rugby.



LES JEUNES DU CMJ ET CJA PARTICIPENT À LA CÉRÉMONIE DES VŒUX AUX BAULOIS



Lunch : déjeuner, repas du midi
A meal : un repas

Seafood : fruits de mer
Vegetables : légumes

Info



AVRIL

Grande chasse aux œufs
de La Baule

Lundi 10 avril à 10h,
Parc des Dryades



À NE PAS
MANQUER



La Baule en fleurs

Samedi 22 et dimanche 23 avril
de 10h à 18h - Parc des Dryades
Entrée libre

Le monde du silence gueule
de Julia Duchaussoy

Dimanche 30 avril à 15h - Palais des congrès Atlantia
+ d'infos : atlantia-labaule.com

MAI

Les labos scientifiques de la MJC La Baule

Samedi 13 mai de 15h00 à 17h00

À la conquête de la dune !

Sortie extérieure (en partenariat avec l'association AVENIR)
+ d'infos : mjclabaule.fr

JUIN



Jumping de La Baule

Du 8 au 11 juin - Stade François André - Entrée gratuite

Forum des assos

Samedi 17 juin

Salle des Floralies

+ d'infos :
labaule.fr

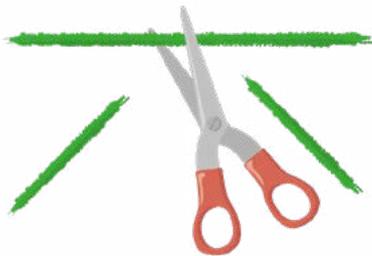


L'atelier d' EVA : Brins de muguet avec du pop-corn



POUR CE BRICOLAGE TU AURAS BESOIN DE :

- Fils chenille verts
- Pop-corn
- 1 Feuille A4 verte
- 1 crayon
- Pistolet à colle
- Ciseaux



ÉTAPE 1 :

Coupe les fils chenilles en 2 pour faire 4 brins



ÉTAPE 2 :

Colle le pop-corn sur les fils chenilles



ÉTAPE 3 :

Dessine 3 feuilles de muguet sur le papier vert et découpe-les



ÉTAPE 4 :

Colle tous les brins de muguet ensemble à la base



ÉTAPE 5 :

Colle les feuilles autour du bouquet de muguet

Voici un joli bouquet de brins de muguet avec du pop-corn à offrir le 1^{er} mai pour porter bonheur à celui qui le reçoit.



Le savais-tu ?

À l'époque de Charles IX, un certain 1er mai 1560, il se dit que le roi se serait vu offrir un brin de muguet lors d'un voyage dans la Drôme. Il aurait tant apprécié l'attention qu'il décida dès lors d'offrir un brin de muguet aux dames de la Cour à chaque printemps, en guise de porte-bonheur.

Info

BIEN MANGER pour bien grandir en bonne santé



Pour bien grandir, être en forme et avoir de l'énergie il faut commencer par bien s'alimenter. Tout ton corps de la tête aux pieds a besoin d'être nourri. Pour être en bonne santé, un seul aliment ne peut pas répondre à tous nos besoins. Notre corps a besoin d'un peu de tout.

Mais manger ne consiste pas uniquement à se nourrir, c'est aussi du bonheur pour les yeux et la tête. Varier les plaisirs en changeant la forme : jus, soupes, purées, compotes, crus, cuits...

Ferme les yeux, écoute les aliments et tes papilles (les petits boutons que tu vois sur ta langue). Tu sentiras le croustillant, le mariage des saveurs... Sers-toi aussi de ton nez pour apprécier les différents arômes des aliments.

CHEVEUX

Protéines, fer, zinc, vitamine C :
Œufs, noix, citron, orange, pamplemousse, crevette, huile

YEUX

Vitamine A : Carottes, patate douce, poivrons, épinards, mangue

DENTS

Calcium, Vitamine D, phosphore : Brocoli, fromage, amande, épinards, poisson, tofu

CŒUR

Magnésium, fibres, graisses :
Chocolat noir, avocat, banane, poisson, pain, huile, céréales

SYSTÈME DIGESTIF

Fibres, graisses, pré et probiotiques : Brocoli, pomme, pain, gingembre, poireaux

CERVEAU

Fibres, graisses, vitamine E :
Noix, asperges, fruits rouges, saumon

OS

Calcium, vitamine D et phosphore : Chocolat noir, citron, fromage, saumon, tofu, persil, amande

PEAU

Vitamine A et C :
Carotte, orange, kiwi, citron, tomate, fraise, eau

MUSCLES

Protéines et potassium :
Tofu, banane, viande, noix, œufs, saumon, lentilles



Nutriscore ABCD ca veut dire quoi ?

Il permet de repérer en un coup d'œil les aliments de meilleure qualité nutritionnelle dans les rayons. A (« meilleure qualité nutritionnelle ») à E (« moins bonne qualité nutritionnelle »).



Les goûts et les saveurs



Commençons par ce qui se passe dans la bouche. Ces petites rugosités sur la langue, sont des papilles. Il en existe de différents types, et on peut aussi en trouver sur le palais et à l'intérieur des joues. À chaque fois que tu mets quelque chose dans ta bouche, ta langue te permet d'en ressentir la texture, la consistance, la température... et bien entendu le goût !

Les papilles servent de récepteurs et détectent les 5 saveurs de bases :

LE SUCRÉ, **LE SALÉ**, **L'ACIDE**, **L'AMER** et **LE PIQUANT**.



L'ACIDITÉ

À la première bouchée, ta langue picote et tu plisses les yeux !

Mais finalement tu aimes bien ça : c'est rigolo et ça réveille !

Citron, tomate, oseille, vinaigre, Mais aussi : kiwi, asperges rhubarbe, yaourts, fromage blanc.



LE SALÉ

À la première bouchée, tu te pinces les lèvres ! Mais c'est tellement bon !

Sel, chips, anchois, jambon cru, pain, Mais aussi : porc, crevette, algues, crabe.



L'AMERTUME

À la première bouchée, tu fais la grimace ! Mais tu apprécies de manger des aliments de grands !

Asperge, céleri, pissenlit, café, Mais aussi : endive, concombre, amande amère, orange amère, fève, pois chiche, épinard, aubergine, chicorée, artichaut violet.



LE SUCRÉ

Dès la première bouchée, tu adores ce goût tout doux et tu as envie d'en remanger ! Mais tu sais qu'il ne faut pas en abuser !

Sucre, confiture, miel, Mais aussi : carotte, poire, pomme de terre.

LE PIQUANT



Moins répandu, le piquant ou l'épicé se trouve naturellement dans les aliments tels que **les piments, la roquette, les radis, le cresson, épices...**

Connais-tu l'umami ?

Cette saveur, nous la consommons tous au quotidien, mais sans nous en rendre compte. Présente dans de nombreux aliments, l'umami regroupe toutes les saveurs pour donner un goût délicieux à l'ensemble.

Info



Qui décide de ce que tu manges à la CANTINE ?



À La Baule-Escoublac, le Maire, avec son équipe, a la charge de choisir ce que tu auras dans ton assiette au déjeuner. Mais attention, ce n'est pas lui qui décide des menus ! Il doit juste s'assurer que les élèves aient de quoi manger au déjeuner et que ce repas soit équilibré.

Aliments énergétiques nécessaires pour le sport.

Consomme de façon modérée le beurre, l'huile, la charcuterie ou les matières grasses.

Les fruits à coques

Aliments riches en protéines et en fibres.
1 petite poignée par jour.
* Ces fruits sont allergéniques, fais donc bien attention.

Aliments riches en fibres et en vitamines

5 portions de fruits et légumes par jour.

Les légumes secs

Les légumes secs sont sources de protéine, fibres, apportent de l'énergie pour notre corps et cerveau. Au moins 2 fois par semaine



Aliments énergétiques riches en sucre ou en amidon nécessaires pour l'activité physique

Céréales et féculents complets, au moins 1 fois par jour.

Aliments riches en protéines nécessaires à ta croissance.

Poisson 2 fois par semaine et privilégier la volaille.

EAU À VOLONTÉ

Aliments gras, sucrés et salés

Limiter la consommation.

Aliments riches en calcium indispensables à la croissance.

2 à 3 portions par jour de lait et de fromage.



À la cantine, les plats sont tous préparés sur place, à la cuisine centrale de Bois-Robin, puis livrés dans les écoles par Restauration Presqu'île. Chaque menu est équilibré, varié et de saison. Une diététicienne et un chef de cuisine travaillent ensemble pour créer des menus dans le respect des recommandations nutritionnelles.

Info

Projet Alimentaire Territorial Presqu'île Brière Estuaire (PAT)

La Ville de La Baule-Escoublac fait partie de ce projet qui vise à lutter contre le gaspillage alimentaire, mais favorise aussi les circuits courts et les produits locaux dans les cantines. Retrouve le menu de la cantine sur labaule.fr



Tour du monde des petits déjeuners

ESPAGNE

Pas de petit-déj sans tortilla, « pan con tomate » ou, pour les plus gourmands, un chocolat chaud bien épais dans lequel on trempe de délicieux churros.

ROYAUME-UNI

Saucisse, oeufs, haricots à la tomate, bacon et toast. Ce petit-déjeuner peut aussi s'accompagner de marmelade, de champignons et de galettes de pommes de terre. Souvent il est accompagné d'une tasse d'English Breakfast tea.

SUÈDE

On commence la journée avec des tartines de charcuterie, pâté de foie, oeufs de cabillaud fumés, saumon et autres poissons. Sans oublier les fruits et légumes et le café : les habitants en boivent en moyenne 5 tasses par jour !

USA

Des Pancakes, des gaufres, des muffins ou du muesli, des oeufs et charcuterie (bacon, saucisses ou jambon). On trouve aussi les bagels et galettes de pommes de terre. Le tout accompagné d'un café et d'un jus de fruit.

MEXIQUE

Il se compose à la fois des restes de la veille, de haricots et de tortillas sur lesquelles on pose des oeufs brouillés au oignons, tomates (ou guacamole) et au piment.

ARGENTINE

c'est baguette, croissant au sucre et confiture de lait (Dulce de leche), le tout à déguster avec une bonne tasse de café au lait ou du maté (boisson traditionnelle).

MAROC

À côté du thé à la menthe se dresse une assiette de crêpes aux mille trous. Sur lesquelles on étale beurre, miel, confitures et pâte à tartiner amlou.

ISRAËL

Le plat typique d'un petit-déjeuner israélien est le schakshouka : un mélange de tomates, de poivrons, d'oeufs, de piment, d'ail et d'épices. Mais les légumes, salades et pâtisseries peuvent également s'inviter à table.

CHINE

Raviolis, brioches farcies, lait de soja, beignets, nouilles, porridge de riz, tofu...

AUSTRALIE

De l'autre côté de l'hémisphère, ce sont les avocado toast et les tartines de végémité (une pâte à tartiner à base de levure de bière) qui sont appréciées le matin. On trouve aussi des tartines de confiture, des saucisses et des bols de céréales.

JAPON

Le petit-déjeuner japonais traditionnel reste un bol de riz, une omelette, une soupe miso, du poisson et des légumes fermentés. Le tout accompagné d'une tasse de thé vert.

Le PAT permet de :

Soutenir l'installation d'agriculteurs. / Développer les circuits de proximité. / Offrir des produits locaux de qualité
Tout cela dans le but de préserver ta santé par une alimentation saine et locale,

Info

Quiz Alimentation



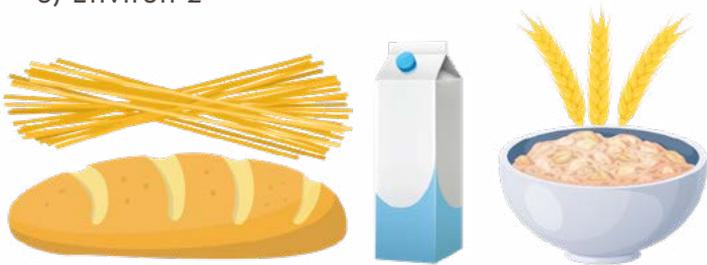
1 - BOIRE DU LAIT EST BON POUR :

- a) Rendre les os solides
- b) Bien grandir
- c) Avoir de beaux cheveux



3 - COMBIEN DE FRUITS DEVRAIS-TU MANGER CHAQUE JOUR ?

- a) 5
- b) On n'est pas obligé si on n'aime pas cela
- c) Environ 2



5 - TROUVE L'INTRUS

Pain, avoine, blé, spaghetti, lait



2 - LE PAIN EST DE LA MÊME FAMILLE D'ALIMENTS QUE :

- a) Le fromage
- b) Le saucisson
- c) Les pâtes



4 - POUR FAIRE DU SPORT IL VAUT MIEUX MANGER:

- a) Des féculents
- b) Beaucoup de viande
- c) Des chips

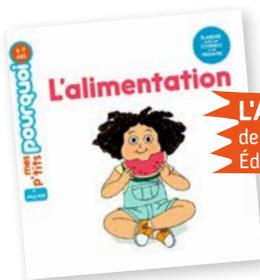


6 - COMBIEN DE VERRES DE JUS DE FRUITS PEUT-ON BOIRE PAR JOUR ?

- a) Autant que l'on veut : c'est bon pour la santé
- b) Un ou 2 mais il faut aussi manger des fruits frais
- c) Jamais

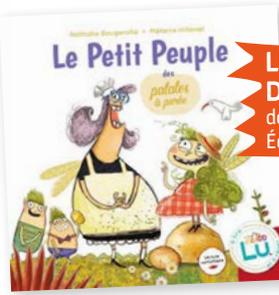


BIEN SE NOURRIR POUR BIEN GRANDIR



L'ALIMENTATION
de Claire Garoux & Anne Rouquette
Éditions : Milan jeunesse

Un album documentaire abondant divers thèmes liés à l'alimentation : l'éveil au goût, les heures des repas, les allergies alimentaires ou encore le véganisme.

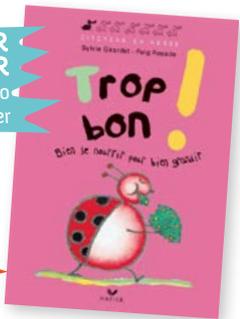


LE PETIT PEUPLE DES PATATES À PURÉE
de Nathalie Bougerolle
Éditions : ZTL

Lassés de manger de la purée de patate à tous les repas, Papillote, Bulle, Pile et Poil découvrent qu'il est possible d'ajouter d'autres légumes à leur préparation. Ils sillonnent les environs pour rapporter des carottes, des brocolis, des haricots verts et même des oeufs et réalisent un menu original qui remporte un franc succès. Avec une recette de gnocchis de pommes de terre en fin d'ouvrage.

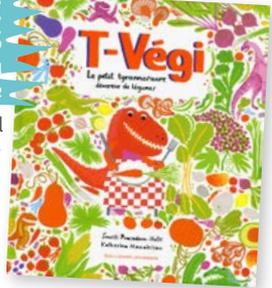
TROP BON ! : BIEN SE NOURRIR POUR BIEN GRANDIR
de Sylvie Girardet, Puig Rosado
Éditions : Hatier

Propose, pour découvrir les grands principes de l'alimentation et apprendre à bien manger, 5 petites fables, des jeux, des recettes et des conseils.



T-VÉGI : LE PETIT TYRANNO SAURE DÉVOREUR DE LÉGUMES
de Smriti Prasad-Halls & Katherina Manolessoy
Éditions : Gallimard-Jeunesse

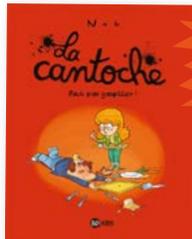
Alex le tyrannosaure est gourmand mais, lui, ce qu'il aime manger, ce sont les légumes et les fruits. Lassé des moqueries de son entourage, il décide de s'installer chez les dinosaures herbivores mais l'expérience n'est pas si facile et sa famille lui manque.



Le géant et le gigot
de Christian Oster
Éditions : Ecole des loisirs

LE GÉANT ET LE GIGOT
de Christian Oster
Éditions : Ecole des loisirs

Dans une forêt où les habitants ne peuvent manger que les aliments qui correspondent à la première lettre de leur prénom, un géant en a assez de ne manger que du gigot. Il demande à une fée de l'aider à découvrir le goût d'autres aliments comme le lapin, les langoustines et le loup.



LA CANTOCHE - V4
de Nob
Éditions : BD Kids

La cloche a sonné, c'est l'heure de la cantoche ! Tous les enfants se retrouvent pour une pause déjeuner bien méritée... qui peut vite partir en catastrophe ! Entre les batailles de nourriture, les disputes, les chutes et les réclamations auprès du cuisiner fan de légumes, l'ambiance n'est pas toujours rose.

Mais heureusement, il y a aussi les copains, les fous rires et le steak-frites ! Et quand on n'y mange pas, on ne l'oublie pas pour autant... La cantoche, on en parle aussi ! Les gags s'enchaînent autour de cet univers délicieux (ou pas !)... Y'a du rab ?

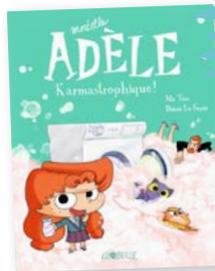
J'AIME PAS LES CÔTELETTES !
de Mymi Doinet & Fabrice Turrier
Éditions : Nathan Jeunesse



Monsieur et Madame Croctoucou sont très fiers d'Oscar, leur bébé ogre. Mais ils s'aperçoivent vite qu'Oscar n'aime ni la bouillie, ni la viande hachée, ni les côtelettes, et s'interrogent sur l'origine de cette terrible maladie.

J'EN AI MARRE DES CAROTTES !
de David Campbell & Daron Parton
Éditions : 1 2 3 Soleil

C'est l'heure du dîner et Betty refuse de manger ses carottes. Même affamée, elle trouve toujours une excuse pour bouder son repas.



MORTELLE ADELE - T17
de Mr Tan & Diane Le Feyer
Éditions : Tourbillon

Adèle veut changer sa mauvaise réputation en réalisant de bonnes actions comme faire des compliments, rendre service ou encore manger des légumes. Mais elle sait rarement comment s'y prendre et a bien du mal à éviter les catastrophes.

Un grand merci à l'équipe de la bibliothèque



Horaires d'ouverture de la bibliothèque

Mardi : 14:00-18:00

Vendredi : 14:00-18:00

Mercredi : 10:00-12:30 et 14:00-18:00

Samedi : 10:00-12:30 et 14:00-17:00

Info

Les jeux d'ANA

LES MOTS MÊLÉS POUR SE METTRE EN APPÉTIT

Dans la grille retrouve les mots suivants :
 POIVRE / HUILE / STEACK / LAIT / VIANDE / OEUFS
 FROMAGE / YAOURT / PIZZA / POISSON / SEL
 AVOCATS / RISOTTO / SUSHIS / SALADE



DES SUDOKUS AU MENU

Victor et Valentine t'invitent à jouer avec eux !

En partant des chiffres déjà inscrits, tu dois remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3 sur 3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9.



2		3	8	5	4	6	1	9
1				3	2	5		4
6	4	5		1	7	8	3	2
		7		2		4	5	3
			3	4	6	7	9	
				9		2	8	6
7	1							
	9	2	5				4	
	5				9	1		

7	9		2				1	
	2	5			9	3		
8	3		4		7	2	9	
		4		7		5	2	
			6		8			
1		3		9		7	6	
5				3	6		4	9
	4	8	9			6		
		9				1		

T	S	T	E	A	C	K	R	G	F	K	L	W	A
J	P	I	Z	Z	A	V	I	A	N	D	E	I	I
K	Y	A	V	O	C	A	T	U	S	E	U	O	E
C	Y	C	O	E	U	F	S	Z	W	G	R	E	E
R	I	S	O	T	T	O	U	K	B	M	E	X	C
D	V	M	Y	H	H	U	I	L	E	A	I	I	L
X	Y	A	O	U	R	T	F	K	J	T	F	W	H
P	O	I	V	R	E	O	E	L	T	X	R	A	P
G	L	A	I	T	A	E	B	W	R	E	E	E	K
S	E	L	W	Y	Q	O	F	R	O	M	A	G	E
S	Z	P	O	I	S	S	O	N	Q	I	I	E	Q
S	U	S	H	I	S	A	D	V	I	G	G	I	P
S	A	L	A	D	E	M	U	B	T	V	F	V	Y
T	N	M	O	E	V	P	L	M	L	G	K	O	H

Info

Je suis un légume à feuilles vertes que l'on peut manger cru ou cuit.

Je suis très riche en vitamines et minéraux, et on me trouve souvent dans les salades. Je suis quoi ?

(Réponse : les épinards)

LA CHASSE AUX ERREURS DE PÂQUES



Fais travailler tes méninges et trouve les 7 erreurs qui se sont glissées dans les images. Une fois que tu as terminé, tu peux colorier les dessins aux couleurs de ton choix !

Tu aimes cette activité? Pourquoi ne pas essayer de créer un tel dessin pour ta famille et tes amis?

À TES CRAYONS !

Tu pourras aussi donner des couleurs aux images.



ET EN DESSERT, LES MOTS CROISÉS !

Complète la grille.

Vertical



1 2 3



4



7

Horizontal



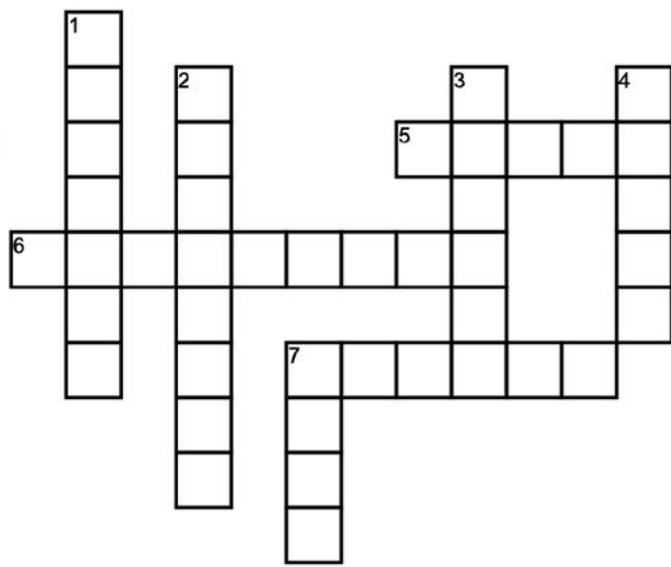
5



6



7



Je suis un légume que l'on peut manger cru ou cuit.

Je suis souvent associé à l'Italie et je suis un ingrédient clé de la sauce tomate. Je suis quoi ?

(Réponse : une tomate)

Info



les p'tits chefs



LES LAPINS GOURMANDS



Ingrédients pour 4 verrines :

50 g de sucre en poudre / 100 g de chocolat noir / 10 g de beurre / 3 œufs
Pour le décor : des boudoirs / des petits bonbons / des vermicelles en sucre



ÉTAPE 1 :

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.



ÉTAPE 2 :

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.



ÉTAPE 3 :

Battre les jaunes avec le sucre.



ÉTAPE 4 :

Ajouter le chocolat fondu.



ÉTAPE 5 :

Monter les blancs en neige très ferme



ÉTAPE 6 :

Incorporer délicatement le blanc en neige



ÉTAPE 7 :

Verser la mousse dans des verrines.
Mettre au moins 2 heures au réfrigérateur.



ÉTAPE 8 :

Disposer les boudoirs et les bonbons pour former les lapins.

C'EST PRÊT !



Info

Connais-tu ces expressions :

Tomber dans les pommes = s'évanouir
Raconter des salades = raconter des histoires, mentir

Avoir la frite / avoir la pêche = être en forme
Être chou = être mignon, gentil