

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## L'eau : l'or de demain ?!

Recouverte à 70% d'eau, notre Terre, surnommée la planète bleue, possède un trésor inestimable qu'il faut préserver.

L'eau douce et potable ne représente que 3% de l'eau totale sur terre.

Elle est devenue aussi précieuse que l'or !

Pour prendre conscience des enjeux majeurs et continuer à protéger cette ressource essentielle, le 22 mars 2017 se tiendra la Journée Mondiale de l'Eau. L'occasion de revoir les gestes éco-citoyens à adopter et / ou à poursuivre.

Présente dans notre corps à plus de 60%, l'eau est la seule boisson indispensable pour l'être humain. Elle est souvent remplacée par des boissons sucrées et ce, dès le plus jeune âge. L'eau se retrouve aussi dans notre alimentation (fruits, légumes...) ou dans la consommation de café, thé, tisane pour les adultes ou bien aromatisée naturellement pour les plus jeunes.

Découvrez quelques idées qui vous mettront l'eau à la bouche ...



### Citronnade maison

#### Ingrédients ( pour 1 litre )

4 citrons jaunes  
100g de sucre en poudre  
1 botte de menthe  
1l d'eau



Recette sur cuisinertoutseulement.com

#### Préparation :

Dans une grande casserole, verser l'eau, le jus de 3 citrons et le sucre en poudre. Faire bouillir pendant 10 minutes. Laisser tiédir et ajouter la moitié des feuilles de menthe ciselées. Faire bouillir à nouveau pendant 5 minutes. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pendant 2-3h. Filtrer la préparation et remettre la citronnade au frais.

Au moment de servir, ajouter des rondelles de citron, des feuilles de menthe et des glaçons.

### Glaçons aux fruits

Surprenez vos convives avec des glaçons aux fruits.

Utiliser un bac à glaçons, découper des fruits en petits morceaux après les avoir lavés. Verser l'eau et déposer le bac à glaçons au congélateur entre deux et trois heures.

Au moment de l'apéritif, utiliser les glaçons au grès de vos cocktails ou pour parfumer un verre d'eau.



# Mini-jeu :



Retrouve la quantité de sucres pour chaque boisson



A. Canette de coca 33cl    B. Brique jus de fruit 200 ml    C. Eau    D. Canette orangina 33cl    E. Candy'up 20cl    F. Eau aromatisée 33cl



1. 20g de sucres    2. 0g de sucre    3. 35g de sucres    4. 33g de sucres    5. 21g de sucres    6. 21.8g de sucres

Réponses : A3-B1-C2-D4-E5-F6

## Quels repères pour les boissons sucrées ?



Sodas, sirop, eaux aromatisées, boissons sucrées, nectars... Les enfants les adorent, pourtant leur consommation est à limiter. Aidons-les à les consommer de façon mesurée.

### 1 DE TEMPS EN TEMPS

Lors de goûters collectifs, avec les copains, le mercredi par exemple...

### 2 À L'OCCASION DU GOÛTER

### 3 EN PETITE QUANTITÉ



1 petit\* verre de cola



1 petit\* verre de soda orange



1 petite\* brique de jus de pomme



1 petit\* verre de boisson aux fruits

\*un demi verre, soit 10 cl

### ET LES JUS DE FRUITS ?

- ➔ Comment choisir son jus de fruits ? Les jus de fruits sont sucrés. Seuls les « pur jus », « pressés » et « sans sucres ajoutés » ne contiennent que les sucres naturels des fruits. Les autres boissons (nectars, boissons aromatisées aux fruits...) sont quant à elles plus sucrées!
- ➔ Leur consommation doit rester mesurée.



N'oubliez pas, l'eau est la seule boisson indispensable !

## L'eau et le sport :

L'eau est la seule boisson indispensable lorsqu'on pratique une activité physique.

N'oubliez pas de boire des petites quantités d'eau (jamais glacée) avant, pendant et surtout après l'activité physique pour optimiser votre récupération. N'oubliez donc pas d'emporter avec vous votre bouteille d'eau ou votre gourde.

Attention, les boissons dites énergisantes ne sont pas adaptées aux besoins du sportif.



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Mars 2017—N°29



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)