

# LETTRE D'INFORMATION

## EN DIRECT DE LA CANTINE !

### A LA UNE

#### Tous acteurs contre les déchets !

Chaque année au mois de novembre, l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) anime la Semaine de la Réduction des Déchets. L'objectif est de sensibiliser tout un chacun à la nécessité de réduire la quantité de déchets générée et donner des clés pour agir à la maison, au bureau ou à l'école.

Sodexo relaie cette campagne dans son programme d'animations avec l'opération « Adoptons l'éco-attitude », du 21 au 25 novembre. A travers des affiches et des cartes postales à collectionner, les enfants découvrent 3 éco-gestes faciles à retenir et à adopter au quotidien pour préserver l'environnement et lutter contre le gaspillage alimentaire.

*\* Lancée en 2002 par le Ministère de l'Ecologie, de l'Energie, du Développement durable et de l'Aménagement du Territoire.*

## ZOOM NUTRITION

### La vitamine C, une alliée pour un hiver en bonne santé!

Pour aider votre enfant à passer un hiver en bonne santé et lutter contre la fatigue, il est important de lui proposer régulièrement aux repas des aliments riches en vitamine C, fruits et fruits secs entre autres et des plats riches en légumes.

La vitamine C, reconnue essentiellement pour son rôle antifatigue, mène une action plus large :

- elle renforce son système immunitaire et améliore sa résistance aux infections,
- elle participe à la formation et à la réparation du collagène de ses os, de ses cartilages, de ses ligaments et de ses petits vaisseaux sanguins,
- elle favorise également l'absorption du fer contenu dans les aliments.

La vitamine C est la plus fragile des vitamines. Elle s'altère quand elle est trop fortement exposée à la lumière, à une température élevée ou à de l'humidité. Pour la préserver au maximum, veillez à consommer vos légumes et fruits rapidement après les avoir achetés et à les conserver à l'abri de la lumière.



Novembre - Décembre 2016



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour contribuer à améliorer la santé de ses consommateurs, Sodexo s'engage à travailler ses recettes de desserts avec juste ce qu'il faut de sucre et ainsi réveiller les saveurs en retrouvant le bon goût des aliments.

Il ne s'agit pas de supprimer le sucre de l'alimentation mais bien d'apprendre à maîtriser son utilisation au quotidien en réduisant en moyenne de 25% le sucre utilisé.

L'engagement Sodexo : proposer des desserts contenant moins de 20 g de sucre par portion servie à vos enfants.