Pastèque : son poids peut aller jusqu'à 20 kg, elle est très appréciée par les jeunes lors des « bar à fruits ». Elle est composée de 92% d'eau. Elle contient quelques vitamines C, B1, B6 et A. Elle ne contient pas de cholestérol. Notre record : en 2012, au rallye Puzazon, les 200 enfants, aidés par les parents et les accompagnateurs ont mangé 104 kg de pastèque!

Citron : un des fruits vraiment nécessaire pour le sportif. Sa chair est juteuse, acide et riche en vitamines C. Il est excellent en cas de mal de gorge de manger du citron ou de boire un jus de citron. Profitons de ses qualités antiseptiques.

Kiwi : sa chair généralement verte, sucrée, acidulée, entourée de peau brune poilue, les petites graines que l'on trouve à l'intérieur sont comestibles. C'est une source de vitamines A, C et E, de calcium, de fer et d'acide folique. Le kiwi est très apprécié, lors des animations, par les plus jeunes. En plus par sa forme, sa couleur, nous pouvons faire de jolis décors.

Céleri branche : coupé en bâtonnets, ses qualités aromatiques font qu'il est apprécié lors des « Bar à fruits ». Nous encourageons sa dégustation avec un jus de tomate ou une petite tomate.

Carotte : pour montrer la fraîcheur du légume, nous achetons toujours des carottes avec des fanes. Cela permet aussi d'expliquer que l'on mange la racine. C'est une excellente source en vitamines A (bêta-carotène), B6, K mais aussi en fer, phosphore et potassium (surtout en jus). Dans les interventions avec les plus petits, il est intéressant de leur donner des carottes avec des feuilles et de leur faire « croquer » à la façon de BUGS BUNNY. Ils apprennent ainsi à aimer les carottes.

Orange : l'orange est le fruit le plus consommé en France après la pomme. Elle est consommée en fruit ou jus. Elle est très riche en vitamine C.

Jus de fruits : attention ! Le meilleur jus de fruits, c'est celui que vous préparerez vous même en pressant les fruits. Si vous achetez un jus de fruits, choisissez un « 100% pur jus » sans sucre ajouté, ou un jus à base de jus concentré (on y ajoute de l'eau avant de vous le vendre). Rejetez les « nectars » et les gazeux. La mention « avec pulpe » est un argument commercial sans intérêt.

Après la dégustation

- Recueillir les impressions
- Contrôler le débarrassage avec tri pour compost

Évaluation

- Noter le nombre de participants, les quantités achetés et les restes
- Analyser les impressions
- Noter tout pour la prochaine fois

Bien manger c'est l'affaire de tous! Programme National pour l'Alimentation

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr - 07 82 76 30 48
www.adeic-lr.fr

CC BY NC SA

adéic Languedoc-Roussillon

LES TOURNEMAINS

N°4 - JUIN 2014

LE BAR À FRUITS

Conception et recettes : Dominique Dumas, Reseda, Jean-Marie Chouleur, Adéic

Objectifs

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort
- Boire et de manger des fruits, avant, pendant, après une compétition
- À tout âge, nous devons manger des fruits pour se maintenir en bonne forme physique
- Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé.

Niveaux : tous niveaux scolaires et adultes

Principes

Organisation d'un bar à fruits à l'occasion d'une manifestation alliant sport et santé ». Les fruits et les boissons proposés doivent être riches en vitamines et sels minéraux et s'accorder avec le thème de la manifestation.

Interventions de l'Adéic

Photo Karine Portal

À la demande d'écoles, de collèges, d'associations partenaires ou de réseaux associatifs. Ce type d'animation s'adresse le plus souvent à un grand nombre de participants (entre 100 et 500 participants).

Dernières initiatives réalisées :

- Cross annuel du Collège Léo Larguier à la Grand Combe (30) avec les élèves de CM2 des écoles de la périphérie de la ville de la Grand Combe soit 500 jeunes, avec la participation des parents.
- Rallye Pujazon, Journée Sports/santé de l'École primaire Paul Langevin (Alès, 30) soit 200 personnes avec la participation des parents.

Ingrédients et matériels nécessaires

Quantité évaluée pour 100 personnes.

Grosses bouteilles d'eau munies d'un robinet

- 5 containers de 8 litres d'eau de source
- 2 containers d'eau (réserve) de 8 litres

Cocktail à base de jus de fruits (1dl par personne soit 10 litres)

- 8 litres de jus d'orange 100% pur jus
- 1,5 litre de limonade
- ½ litre de sirop de fraises

Fruits et légumes (suivre les saisons)

- 80 bananes
- 60 pommes
- 20 kg de fraises
- 60 tomates (petites ou moyennes)
- 80 kg de pastèques
- 4 kg de citrons (peau non traitée)
- 60 kiwis
- 2 pieds de céleris en branche
- 12 concombres
- 3 bouquets de carottes avec fanes

Prévoir pour cas d'hypoglycémie : quelques tablettes de chocolat noir et sucre en morceaux

Matériels apportés par l'Adéic

- Plateaux et corbeilles à fruits
- Couteaux, ustensiles professionnels
- Planches à découper
- Cuillères et fourchettes
- Brocs ou pichets
- Nappes et torchons de cuisine
- Containers réfrigérants (avec plaques de gélatine congelée)

Matériel jetable

- Sacs poubelles
- Papier torchon
- Petites serviettes
- Gobelets, coupelles,
- Petites cuillères, fourchettes, piques (recyclables)

Ne pas oublier

- Gel pour les mains
- Gants jetables (pour service)

Prévoir les coups de chaleur : gants de toilettes jetables

Préparation

Au moins une semaine à l'avance	▪ Faire la liste des achats ▪ Inventaire du matériel nécessaire ▪ Achats des non consommables
J-1 matin	▪ Achats des produits ▪ Mise au congélateur de la gélatine pour les containers ▪ Suivant les possibilités, disposer les boissons au frais
J-1 après-midi	▪ Laver les fruits et les légumes. Attention ! ne pas les couper (oxydation) ▪ Les disposer dans des sacs alimentaires différents pour chaque variété de fruits et légumes.
Deux heures avant le départ	▪ Mettre en place pour le transport : au fond, le non périssable, finir par les fruits et les légumes en containers.
Sur le lieu de la manifestation	▪ Inventaire : décoration du bar – mise en place du matériel ▪ Couper les fruits et les légumes selon les besoins (suivre l'ordre de passage donné par les organisateurs) ▪ Remplir les pots et pichets au dernier moment.

Déroulement

Dégustation

- Distribution de fruits avant l'épreuve sportive : bananes
- Pendant l'épreuve selon possibilité : citron et eau
- S'il y a une pause entre deux épreuves : pastèques
- S'efforcer de faire goûter même si on vous dit « je n'aime pas »
- *Attention ! Éviter le « gavage », le « gaspillage »*
- Explication sur les éléments nutritifs, la meilleure façon de consommer les fruits selon leur goût et leurs apports nutritionnels.

Se doper sans danger avec les fruits

Banane : fruit très énergétique 90 kcal pour 100 grammes. Très riche en potassium. Nutritive et facile à digérer. Elle est riche en hydrates de carbone, phosphore, calcium, fer et vitamines A, B et C

Pomme : apport énergétique 52 kcal pour 100 grammes. Pas de graisses, du fructose et des glucides – assimilable lentement. C'est un fruit très bénéfique pour les sportifs, avant, pendant, après l'effort. Contient pas mal de vitamines C, surtout dans la peau

Fraise : vitamines A et C. Riches en oligo-éléments : potassium pour le système nerveux. Calcium pour les os. Magnésium contre le stress. Elle contient du furaneol qui lui donne son parfum et son goût. Attention ! Des personnes peuvent être allergiques aux fraises

Tomate : un fruit/légume – le roi pour la santé et pour prévenir du cancer (selon le Professeur Pujol). Aliment diététique, pauvre en calories, riche en éléments minéraux et vitamines A C et E. Quand elle est crue, elle contient plus de vitamines hydrosolubles que quand elle est cuite. Un délice à la croque au sel pour le sportif, pour maintenir ou retrouver la forme.