

## Fraîch'attitude

# C'est reparti pour une semaine qui a tout bon

**L**es fruits et légumes sont indispensables à notre alimentation. Ils apportent vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et préservent notre organisme. Il est recommandé d'en manger cinq par jour. Vendredi 13 débutera la sixième édition de la semaine Fraîch'attitude. Une semaine où les fruits et légumes seront au cœur de notre alimentation, destinée essentiellement aux enfants afin de leur faire découvrir les fruits et légumes frais. Les objectifs étant de donner des conseils, des astuces pratiques pour cuisiner et consommer plus facilement des fruits et légumes au quotidien. Le lycée agricole s'associe à cette campagne pour ancrer l'établissement dans le territoire, sensibiliser les lycéens à une meilleure alimentation et faire un lien entre alimentation et production. L'établissement en question s'est considérablement impliqué, et notamment l'équipe des cuisines. Autour de la semaine fraîch'attitude : une diététicienne s'invite dans les écoles primaires pour faire découvrir ou redécouvrir des fruits et légumes de saison. La crèche organise une découverte des fruits et légumes pour les tout-



Fraîch'attitude : les cuistots mis à contribution. / Photo DDM, V. H.-M.

petits et deux dégustations. « Ô Castel à la fraîch'attitude » du vendredi 13 au samedi 21 juin auprès des écoles de la ville et dans la galerie marchande, exposition de dessins du concours organisé par Intermarché. Lundi 16 juin, pendant le marché place de Verdun, de 9 heures à 13 heures, marché de saison aux couleurs des fruits et légumes au-

dois animé par la chambre d'agriculture de l'Aude. Échappées gourmandes, ateliers culinaires à base de fruits et légumes frais animés par le lycée professionnel de la Rouatière. À 10 heures : inauguration de la semaine suivie d'un apéritif musical fruité et d'une dégustation de recettes. À partir de 10 h 30, « la Fraîch'attitude a du

cœur ! » : vente de produits frais offerts par les commerçants, primeurs et producteurs au profit d'AVA. À 17 h 30, au point info famille, 28 Grand-rue : goûter fruité et échange autour de l'alimentation et l'équilibre alimentaire entre une diététicienne, les enfants et leurs parents.

### vosre avis

### Une opération pour quoi faire?



LAETICIA  
ADENOT-DECREUX  
DIÉTÉTICIENNE

Plus les enfants sont familiers avec les légumes qu'on leur propose, plus ils sont suscepti-

bles de les apprécier. En d'autres termes, ce n'est pas parce qu'un enfant refuse un légume sous une forme qu'il ne l'aimera pas préparé différemment.



ÉVELYNE GUILHEM,  
MAIRE ADJOINTE  
AGRICULTRICE

Un autre regard par rapport aux fruits et légumes. Cette action sociale permet à tous les enfants d'avoir ac-

cès à ce type de produit. Redécouvrir certains gestes culinaires pour mieux utiliser les fruits et légumes et pouvoir parler de notre métier d'agriculteur.



SABINE CHABERT  
CONSEILLÈRE  
MUNICIPALE

« La Fraîch'attitude devient sportive » : goûter sportif. Les associations sportives de la ville et les jeunes sa-

peurs-pompiers partageront cet instant gourmand. Il y a une forte demande d'information. Mutualiser le sport avec le goûter, les fruits, c'est très important.

81 061 14  
La Dépêche du Midi