

# RESTAURANT SCOLAIRE

## Menu Février

## 2025



### LE MOT DU NUTRITIONNISTE

**MANGER BOUGER: LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ACCOMPAGNER VOS ENFANTS DE 4 A 11 ANS**

*Comment développer les goûts de mon enfant et son plaisir à manger?*

*Les goûts se forment durant l'enfance, notamment à partir des expériences, c'est pourquoi il est important de proposer à votre enfant une alimentation variée, adaptée à vos habitudes et à votre disponibilité.*

*Mais ce n'est pas toujours facile quand on est fatigué par sa journée de travail de se battre pour faire manger des légumes à son enfant...surtout quand on sait qu'il avalerait des pâtes sans histoire. Seulement voilà, si vous le laissez manger uniquement ce qu'il veut, il aura tendance à préférer le sucré, les aliments gras et à délaissé les fruits et les légumes.*

*En proposant de manière répétée des aliments variés et aussi en lui montrant le plaisir que vous prenez vous-même à manger des aliments que lui n'apprécie pas encore, votre enfant va développer sa palette de goûts.*

*Certains aliments doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres en plus petites quantités ou plus rarement. Le guide propose un tableau de ces aliments, allez voir!*

*Chaque mois, nous vous proposerons de découvrir un nouveau thème de ce guide Manger-Bouger. Vous y trouverez des informations clés, des astuces pour faciliter votre quotidien et des idées pour cuisiner et bouger en famille.*

*Rendez-vous chaque mois pour de nouvelles découvertes !*

**Au mois prochain!**

Retrouvez l'ensemble de ce guide sur le site: [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)