# RESTAURANT SCOLAIRE

## Menu Mars 2025

## LE MOT DU NUTRITIONNISTE

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

*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 c'est votre enfant qui choisit en quelles quantités:*

*En général, les jeunes enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes. Laissez faire votre enfant, s'il n'a pas de problème de poids et s'il mange lentement: s'il prend le temps, il va mieux sentir la satiété alors que s'il mange vite, il peut manger trop.*

*En fait, il mange souvent à peu près la même quantité d'un jour à l'autre, c'est plutôt la répartition qui peut varier: s'il mange peu à midi, il se rattrapera sans doute le soir. Mais tous les enfants n'en sont pas capables...Certains enfants mangent en fonction de l'heure, de ce qu'ils ont dans leur assiette ou encore de l'ambiance. Ils n'écoutent pas toujours leur sensation de faim ou de satiété. Il faut donc les y aider.*

*Comment aider votre enfant à garder sa capacité naturelle à savoir quand il a faim et quand il n'a plus faim?*

** Donnez-lui ses repas et son goûter à des horaires réguliers. Pour qu'il ait faim à table, mieux vaut espacer le goûter du dîner.*

** Servez-lui des petites quantités et ne le resservez que s'il le demande. Laissez-le manger lentement, il tiendra mieux compte de son appétit réel.*

** Il est important de faire confiance à son appétit et de ne jamais le forcer à finir son assiette s'il vous dit qu'il n'a plus faim. Il ne s'agit pas forcément d'un caprice, mais c'est son organisme qui lui indique qu'il a assez mangé. Veillez simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour laisser les légumes et se rattraper avec deux desserts...*

** Evitez les formules "encore une petite cuillère pour me faire plaisir" ou "termine ton assiette, tu seras gentil". Un enfant ne doit pas manger pour faire plaisir ou parce qu'il est sage, mais parce qu'il a faim.*

** Il est préférable de laisser la télé éteinte pendant les repas: sans écran, un enfant est moins distrait et sent mieux quand il est rassasié. C'est vrai à tout âge: on a tendance à manger de manière mécanique et en plus grande quantité quand on est absorbé par un écran.*

*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.*

Retrouvez l'ensemble de ce guide sur le site: www.mangerbouger.fr