

# RESTAURANT SCOLAIRE

## Menu Avril

## 2025



### LE MOT DU NUTRITIONNISTE



### *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 goût.*

*Certains aliments doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres en plus petites quantités ou plus rarement (voir le tableau sur le guide mangerbouger.fr)*

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

**Au mois prochain!**