

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Juin/Juillet 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.

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.

Rendez-vous chaque mois pour de nouvelles découvertes

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

Au mois prochain!