RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Décembre 2025

LE MOT DU NUTRITIONNISTE

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Santé publique France

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, adpatée à vos habitudes et à votre disponibilité.

Un jeune enfant a besoin de se familiariser avec des goûts nouveaux. Si votre enfant est surpris, la première fois, par l'odeur, la couleur ou le goût d'un nouvel aliment, ne le forcez pas, mais ne renoncez pas à lui proposer cet aliment; mettez-le régulièrement au menu: petit à petit, il se familiarisera avec lui, le goûtera...et finira sans doute par l'apprécier.

Il faut parfois jusqu'à une dizaine de tentatives un peu espacées dans le temps...
Attention cependant à ne pas insister au-delà d'une dizaine de tentatives, car votre enfant peut aussi ne pas supporter le goût d'un aliment. Et puis chacun a ses préférences, les petits comme les grands.
Gardez aussi en tête qu'un enfant a des goûts différents des adultes. Ce que vous trouvez fade, il peut le trouver trop fort. Ce n'est pas de la comédie!

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.

Au mois prochain!

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