

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Février

2026



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



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

CHAQUE MOIS, NOUS VOUS PROPOSERONS D'ABORDER UN EXTRAIT DU GUIDE, CHOISI POUR NOURRIR LA REFLEXION ET OUVRIR L'ECHANGE AUTOUR DE SES ENJEUX ET DE SES ENSEIGNEMENTS.

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.

Un jeune enfant a besoin de se familiariser avec des goûts nouveaux...et pour lui donner envie:

* *Mettez de la couleur dans l'assiette en ajoutant différents légumes (courgettes, brocolis, tomates, etc.) aux pâtes, des fines herbes sur le poisson, un coulis de fruits rouges dans le fromage blanc...*

* *Présentez les plats de manière appétissante: un poisson en papillote avec des herbes et des dés de légumes est peut-être plus attrayant qu'un poisson entier pour votre enfant. En plus, c'est très rapide à préparer au micro-ondes.*

* *Préfère-t-il des carottes râpées ou du concombre? De temps en temps, laissez à votre enfant le choix d'un plat dans une même catégorie d'aliments.*

* *Privilégiez la variété, mais si votre enfant adore les tomates, rien ne vous empêche d'en mettre au menu plusieurs fois dans la semaine.*

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.

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

Au mois prochain!