

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Mars

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'abord un extrait du guide, choisi pour nourrir la réflexion et ouvrir l'échange 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.

Entre 2 et 6 ans voire plus, votre enfant s'oppose, c'est normal!

Votre enfant est dans une période où il dit non à tout? Non pour mettre ses chaussures, non pour aller sous la douche et non, bien sûr, pour manger ce que vous lui proposez? C'est sa façon de vous indiquer qu'il a grandi. C'est un passage très fréquent, même si c'est parfois un peu fatigant... Les enfants traversent aussi des périodes où ils n'aiment plus du tout un aliment qu'ils appréciaient avant. Inutile d'insister, sinon, vous risquez de faire du repas un moment de conflit alors qu'il doit rester une occasion de détente et de plaisir pour tous. Moins vous vous braquerez, plus il y a de chances qu'il y goûte à nouveau avec entrain d'ici quelques mois, où même quelques semaines.

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!