

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Juin/Juillet 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.

Evitez le "Chantage affectif"

On a parfois tendance à dire "Encore une petite cuillère pour me faire plaisir", mais un enfant ne doit pas manger pour faire plaisir à ses parents mais parce qu'il a faim.

De la même façon, évitez d'associer alimentation avec une récompense ou une punition: "Si tu ne manges pas tes épinards, tu seras privé de télé", "si tu manges ton poisson, tu auras une glace en dessert". Quand on est énervé, on peut avoir tendance à faire ces petits chantages...Mais attention, cela revient à associer nourriture à punition ou récompense et ce n'est pas le meilleur moyen de faire de l'alimentation un plaisir et une découverte, ni de valoriser l'aliment. Finalement, ça revient à forcer l'enfant à manger.

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