

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Septembre

2026



BONNE RENTRÉE



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.

PLUS DE LEGUMES AU MENU DE TOUTE LA FAMILLE!

Les légumes font partie des aliments le plus souvent rejetés par les enfants, surtout entre 2 et 10 ans.

Mais manger est un plaisir contagieux. Les enfants reproduisent les comportements qu'ils observent. En mettant plus de légumes au menu familial, frères et sœurs compris, on montre (et on dit) à notre enfant qu'on aime ça. Une façon de motiver tout le monde!

Quelques suggestions pour les familiariser avec les légumes et leur apprendre à les aimer:

* Associez produits céréaliers et légumes dans le même plat, par exemple: risotto aux légumes; gratin de blé concassé, tomates, oignons et courgettes; semoule et légumes pour couscous; gratin de brocolis et macaronis; pizza aux légumes; etc.

* Si les enfants ont du mal avec les légumes cuits, privilégiez les crudités ou les salades composées, ainsi que les fruits.

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