

Le mot du Nutritionniste



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, adaptée à vos habitudes et à votre disponibilité.

Mais c'est vous qui décidez quoi manger...

Privilégier quand c'est possible le "fait maison" ... permet d'utiliser des produits de sa culture culinaire, d'apporter une grande variété de goûts et de textures et aussi de savoir ce qu'il y a dans ce qu'on mange.

Le mieux est de proposer le même plat principal pour toute la famille, même si dans la pratique, on peut être amené à l'adapter pour que l'enfant en mange (il peut aussi ne manger que certains composants).

Petit à petit, il apprendra à découvrir de nouvelles saveurs. C'est la meilleure façon pour que, progressivement, il apprécie ce que tout le monde mange.

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