

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Janvier

2025



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

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

Votre enfant grandit à vue d'œil et ses goûts évoluent sans cesse. Comment faire pour qu'il continue à prendre plaisir à manger sainement et à bouger? C'est la question que se posent de nombreux parents.

Le guide Manger-Bouger, conçu par Santé Publique France, est là pour vous aider. Ce guide complet et pratique vous accompagne au quotidien pour:

** Mieux comprendre les besoins nutritionnels de votre enfant: au fil des années, les besoins en énergie et en nutriments évoluent. Le guide vous explique comment adapter les quantités et la qualité des aliments à chaque étape de la croissance.*

** Lui faire découvrir de nouveaux aliments et saveurs: des recettes simples et savoureuses sont proposées pour varier les plaisirs et éveiller la curiosité de votre enfant.*

** L'encourager à adopter une activité physique régulière: le guide regorge d'idées d'activités à pratiquer en famille, pour bouger et s'amuser ensemble.*

** Lutter contre la sédentarité: des conseils pratiques vous aideront à limiter le temps passé devant les écrans et à favoriser les jeux et les activités en plein air.*

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 et des idées pour cuisiner et bouger en famille.

Pourquoi ce guide est essentiel?

Parce qu'une alimentation équilibrée dès le plus jeune âge est la clé d'une bonne santé. En adoptant les conseils du guide Manger-Bouger, vous contribuez à:

Favoriser la croissance harmonieuse de votre enfant, renforcer son système immunitaire, lutter contre le surpoids et l'obésité, améliorer sa concentration et ses performances scolaires, développer son autonomie et son goût pour l'effort

N'attendez plus pour découvrir le guide Manger-Bouger et mettre en place de bonnes habitudes alimentaires pour toute la famille!

Rendez-vous chaque mois pour de nouvelles découvertes.

Au mois prochain!

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