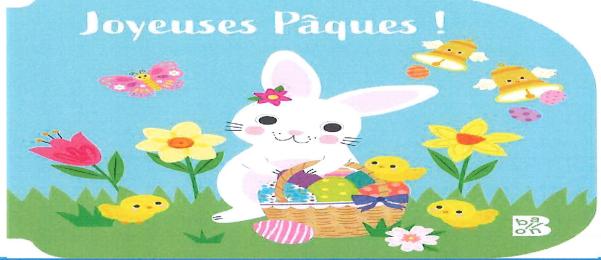
## RESTAURANT SCOLAIRE

## Menu Avril







## **LE MOT DU NUTRITIONNISTE**







## Comment développer les goûts de mon enfant et son plaisir à manger?

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 ce n'est pas toujours facile quand on est fatigué par sa journée de travail de se battre pour faire manger des légumes à son enfant...surtout quand on sait qu'il avalerait des pâtes sans histoire. Seulement voilà, si vous le laissez manger uniquement ce qu'il veut, il aura tendance à préférer le sucré, les aliments gras et à délaisser les fruits et les légumes.

En proposant de manière répétée des aliments variés et aussi en lui montrant le plaisir que vous prenez vous-même à manger des aliments que lui n'apprécie pas encore, votre enfant va développer sa palette de goût.

Certains aliments doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres en plus petites quantités ou plus rarement (voir le tableau sur le guide mangerbouger.fr)

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