

Le mot du Nutritionniste



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

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 goûts.

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU FEVRIER 2025

Certains aliments doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres en plus petites quantités ou plus rarement. Le guide propose un tableau de ces aliments, allez voir !

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.

Rendez-vous chaque mois pour de nouvelles découvertes.

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

Au mois prochain !

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
03 <u>MENUS CHANDELEUR</u> Crêpe à l'emmental et salade Poulet rôti Haricots verts Crêpe sucrée *Lait, gluten, sulfites soja fruits à coques moutarde œuf sésame	04 Salade de thon, maïs Pâtes à la bolognaise (Bœuf) Emmental Pomme royal gala *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde, poisson	06 <u>(MENUS VEGETARIEN)</u> Nems aux légumes Riz frit aux petits légumes Yaourt à boire Ananas *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, sésame, arachide	10 Salade de pâtes 3 couleurs A la sauce mayonnaise Dès d'emmental Filet de colin vapeur Gratin de choux fleur Saint-Paulin/ clémentines *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, moutarde, poisson
24 <u>(MENUS VEGETARIEN)</u> Salade de pois chiches et oignons Nouilles sautées aux légumes Kiri Bananes *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, moutarde	25 Laitue aux croûtons Rosbif Carottes vichy Fromage blanc vanillé Cookies *Lait, gluten, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques, œuf, arachide, sésame	27 Velouté de potiron Escalope de porc Ecrasée de Pommes de terre Comté Salade de fruits frais *Lait, gluten, sulfites, fruits à coques	28 Salade de betteraves et maïs Filet de hoki sauce citron Ebly Cantal jeune AOP Pomme golden *Lait, gluten, sulfites, œuf, moutarde, poisson

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES ALLERGENES PRESENTS A TOUS LES REPAS PAIN
(GLUTEN) PRODUITS LAITIERS (LAIT)