

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 votre enfant qui choisit en quelles quantités, sauf que tous les enfants n'en sont pas capables... Certains enfants, mangent en fonction de l'heure, de ce qu'ils ont dans leur assiette ou encore de l'ambiance. Ils n'écouent pas toujours leur sensation de faim ou de satiété. Il faut donc les y aider.

Comment aider votre enfant à garder sa capacité naturelle à savoir quand il a faim et quand il n'a plus faim ?

- Donnez-lui ses repas et son goûter à des horaires réguliers. Pour qu'il ait faim à table, mieux vaut espacer le goûter du dîner. Servez-lui des petites quantités et ne le resservez que s'il le demande.
- Laissez-le manger lentement, il tiendra mieux compte de son appétit réel. Il est important de faire confiance à son appétit et de ne jamais le forcer à finir son assiette s'il vous dit qu'il n'a plus faim. Il ne s'agit pas forcément d'un caprice, mais c'est son organisme qui lui indique qu'il a assez mangé. Veillez simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour laisser les légumes et se rattraper avec deux desserts...

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU SEPTEMBRE 2025

. Evitez les formules < encore une petite cuillère pour me faire plaisir ou < termine ton assiette, tu seras gentil. Un enfant ne doit pas manger pour faire plaisir ou parce qu'il est sage, mais parce qu'il a faim.

- Il est préférable de laisser la télé éteinte pendant les repas : sans écran un enfant est moins distrait et sent mieux quand il est rassasié. C'est vrai à tout âge : on a tendance à manger de manière mécanique et en plus grande quantité quand on est absorbé par un écran.

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

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
01 Salade tomates vinaigrette Pilons de poulet Frites au four Yaourt aux fruits mixés - Pain *Lait, gluten, sulfites, fruits à coques, moutarde	02 Salade de pois chiches au cumin Boulettes de bœuf Courgettes sautées Vache qui rit Abricots - Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, moutarde	04 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Salade de haricots verts Ravioles pesto Liégeois chocolat - Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde	05 Œuf mayonnaise Filet de colin meunière Riz créole Petits suisses aux fruits Raisin - Pain *Lait, gluten, sulfites, œuf, poisson, moutarde
08 Radis beurre Sauté de veau Brocolis Sautés Crème dessert au chocolat Biscuit - Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques	09 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Salade de concombre au yaourt Pâtes tortis Emmental râpé Compote de pommes - Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques	11 Salade de batavia à la sauce vinaigrette Rosbif Petits pois Comté Tarte aux pommes - Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde, sésame	12 Salade coleslaw Filet de cabillaud vapeur Riz Samos Mousse au chocolat - Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde, poisson
15 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Pois chiches Coucous végétarien Semoule Vache qui rit Abricots Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde	16 Melon de cavaillon Filet de colin pané Carottes vichy Yaourt aux fruits aromatisé Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, poisson	18 Saucisson cornichons Aiguillette de poulet Haricots verts persillés Kiri Pastèque - Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques	19 Salade de tomates Sauté de boeuf Pâtes Comté Raisin Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde
22 Salade de tomates maïs à la sauce vinaigrette Paëlla junior au poulet (Poivrons, tomates, riz) Fromage Brebis Crème glacée - Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coque, moutarde	23 Salade de batavia à la vinaigrette Pâtes bolognaise Petit Louis Melon Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde	25 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Betteraves Gnocchis à la romaine Petits suisses Pain *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques	26 Trio de crudités (cœur de sucrose, Tomates, concombre) Pavé de saumon Pommes noisettes Roitelet Brugnion Pain *Lait, gluten, sulfites, moutarde, poisson, crustacés, mollusques

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

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<p>29</p> <p>Tomates à la mozzarella Rôti de porc sauce charcutière Cœur de blé Flamby Pain</p> <p>*Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde</p>	<p>30</p> <p>Friand à l'emmental Escalope de veau Gratin de courgettes Camembert Prunes - Pain</p> <p>*Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques</p>		

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