

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.

C'est vous qui décidez quoi manger...

...mais c'est votre enfant qui choisit en quelles quantités. En général, les jeunes enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes.

Laissez faire votre enfant, s'il n'a pas de problème de poids et s'il mange lentement : s'il prend le temps, il va mieux sentir la satiété alors que s'il mange vite il peut manger trop.

En fait, il mange souvent à peu près la même quantité d'un jour à l'autre, c'est plutôt la répartition qui peut varier : s'il mange peu à midi, il se rattrapera sans doute le soir.

Mais 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'écourent pas toujours leur sensation de faim ou de satiété. Il faut donc les y aider.

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

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU DECEMBRE 2025

LUNDI		MARDI		JEUDI		VENDREDI	
01	Salade mélangée (Romaine, mâche) Omelette nature Haricots verts Vache qui rit Pommes- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	02	Soupe de légumes Sauté de volailles Pâtes farfalles Emmental Clémentine- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites	04	Salade de carottes râpées Rôti de porc Ebly Cantal jeune Compote de pommes- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	05	Salade hivernale (Betteraves, et mâche à la sauce vinaigrette Cabillaud Carottes vichy Brie/ éclair au chocolat *Gluten, lait, œuf, moutarde, soja, fruits à coques, poisson
08	Friand fromage Nugget de poulet Jardinière de légumes Yaourt nature Orange-Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites	09	Œufs mayonnaises Raviolis à la tomate Crème dessert Chocolat biscuit- Pain *Gluten, lait, œuf, moutarde, soja	11	Soupe de carottes Sauté de veau Semoule Chavroux Poire conférence- Pain *Gluten, lait, sulfites	12	Salade coleslaw Dos de cabillaud à la sauce citron Pâtes tortis Kiri Clémentines- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, poisson
15	Pois chiches Gratin de chou-fleur Poulet Emmental râpé Poire comice- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	16	Carottes râpées Purée de potiron Cordon bleu végétal Comté Kiwi- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	18	Betteraves Rosbeef Haricots verts Emmental râpé Crème dessert *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	19	Madeleine au fromage Salade Cabillaud terre mer Pommes pin Entremet vanille-choco Papillotes- Clémentines- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde soja, fruits à coques, poissons

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