

Le mot du Nutritionniste



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

CHAQUE MOIS, NOUS VOUS PROPOSERONS D'ABORDER UN EXTRAIT DU GUIDE, CHOISI POUR NOURRIR LA REFLEXION ET OUVRIR L'ECHANGE AUTOUR DE SES ENJEUX ET DE SES ENSEIGNEMENTS.

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.

JOUEZ SUR LA PRESENTATION ET LA PREPARATION DES PLATS

Mettez du fun dans l'assiette ! Pour votre jeune enfant, prenez le temps de réaliser un décor de tête de bonhomme : deux rondelles de concombre pour les yeux, une demi-tranche de tomate pour la bouche, un radis rose pour le nez et des haricots verts pour une brosse sur la tête. Même si votre enfant chipote et ne mange pas tout, il grignotera peut-être un peu et cela lui rendra toujours les légumes plus sympathiques !

Et pourquoi ne pas manger avec les doigts les haricots verts... comme les frites !

Découvrez avec lui les fruits et les légumes :

- Faire les courses avec son enfant peut être l'occasion de lui faire découvrir les différentes formes et couleurs des fruits et légumes. C'est valorisant pour lui de prendre part à ce que vous préparerez ensuite pour lui. Si ça n'est pas facile à faire pour vous, vous pouvez aussi lui montrer ce que vous avez acheté au retour des courses ou en cuisinant. On nomme les produits, on lui fait toucher le velouté des pêches...
- Si vous n'avez pas de jardin, faire pousser du basilic ou des tomates en pot sur le balcon ou à l'intérieur permet à un enfant de se familiariser avec des odeurs et des formes.
- Si vous allez le week-end chez ses grands-parents qui ont un potager, faites-le participer à l'arrosage, à la plantation et à la cueillette pour le familiariser avec ce qu'il mangera plus tard.

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