

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 :

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'écoutent 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.

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU MARS 2025

• 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...

• 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 vous faciliter votre quotidien et des idées pour cuisiner et bouger en famille.
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
03 <u>MENUS VEGETARIEN</u> Salade d'haricots verts Ravioles de Roman à la crème Emmental râpé Camembert portion Clémentines *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde	04 Saucisson cornichons Rôti de veau Purée de pommes de terre Emmental Poire passe crassane *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde	06 Salade de batavia à La sauce vinaigrette Steak haché Jardinière de légumes Le brin Liégeois chocolat *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, moutarde	07 Coleslaw Pavé de saumon Lentilles et carottes Crème dessert vanille *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde, arachide, poisson
10 <u>(MENUS VEGETARIEN)</u> Carottes râpées Raviolis emmental épinard Yaourt aux fruits *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde	11 Terrine de saumon Escalope de dinde Poêlée haricots verts et Pommes de terre en cube Canta frais Mandarine *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, moutarde, poisson	13 Salade iceberg sauce citron Tartiflette (Pommes de terre, lardons) Petit suisse nature Compote pomme poire *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, moutarde	14 Carottes râpées Cabillaud façon blanquette Pâtes Emmental Bananes *Lait, gluten, poisson, œufs, fruits à coques, moutarde, sulfites, soja, oeuf
17 <u>(MENUS VEGETARIEN)</u> Salade de batavia aux Dèes d'emmental Gnocchis à la romaine Tarte aux pommes *Lait, gluten, sulfites, œuf, fruits à coques, moutarde	18 Rillettes Filet de hoki à l'escabèche Ebly Coulommiers Ananas *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, mollusques et crustacés, moutarde, poisson	20 Salade betteraves et maïs Poulet rôti Purée de potiron Brie Clémentines *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, moutarde	21 Salade de carottes râpées Daube de boeuf Farfalles Emmental Compote de pommes *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde
24 Chorizo Riz safrané au poulet Tomme basque Crème brûlée *Lait, gluten, sulfites, œuf, moutarde, fruits à coques, soja, sésame, arachide	25 <u>(SEMAINE A THEME)</u> Salade coleslaw (chou, carottes) Fish and chips Apple pie *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, poisson	27 Pizza à l'emmental Osso Bucco Pâtes Glace *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques	28 <u>(MENUS VEGETARIEN)</u> Pois chiches Couscous végétarien Semoule Vache qui rit Mandarine *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, moutarde

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
31 Radis beurre Emincé de bœuf Pâtes tortis au jus Petit suisse aux fruits *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, moutarde			

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