

« À table !!! Mais...sans légumes et que du ketchup !»



l'écoline

L'alimentation chez les 6-11 ans

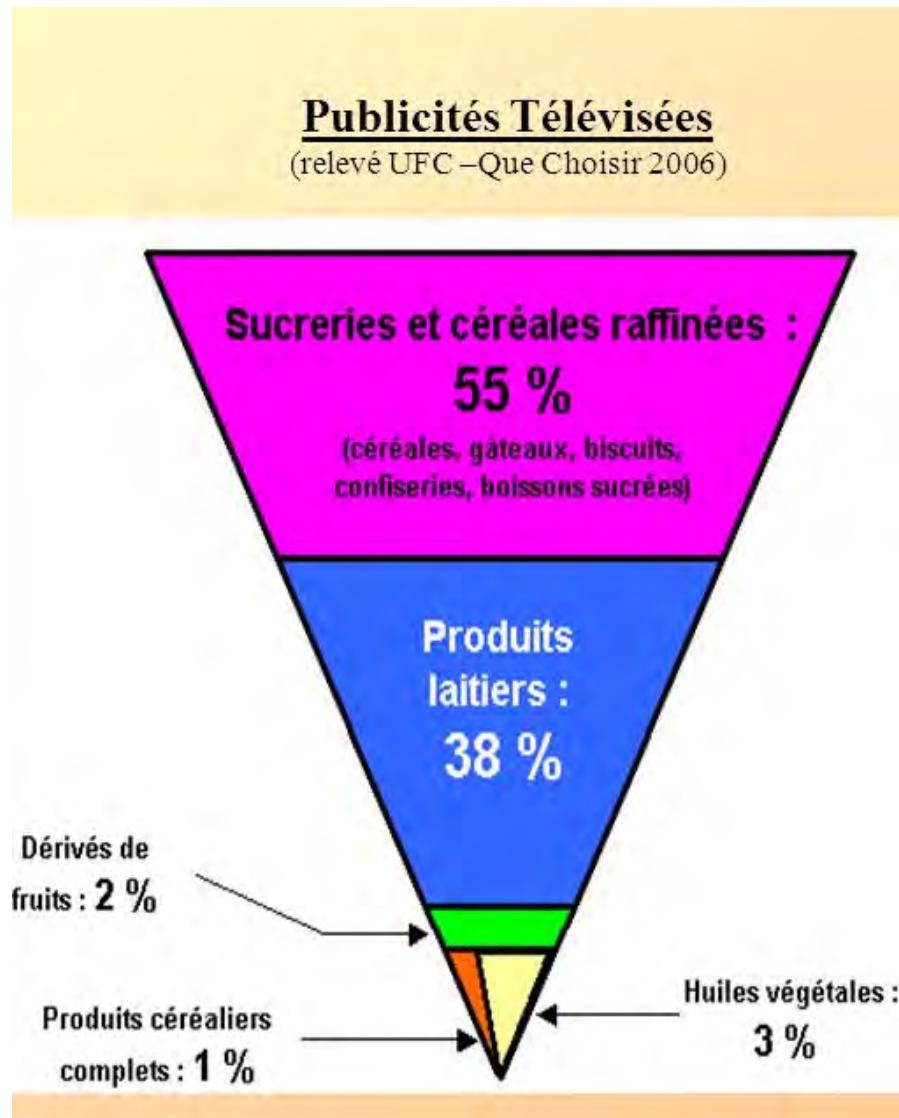


L'alimentation équilibrée

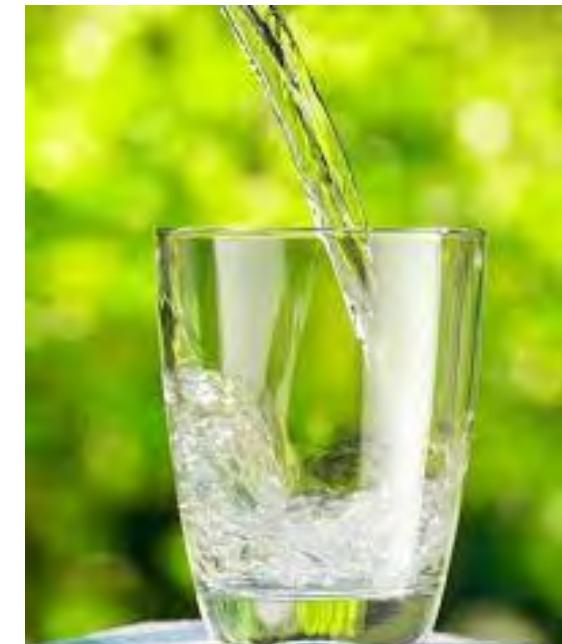
"Que ton aliment soit ta seule médecine"
Hippocrate, 460-370 av. J.-C.



Ce que la publicité met en avant...

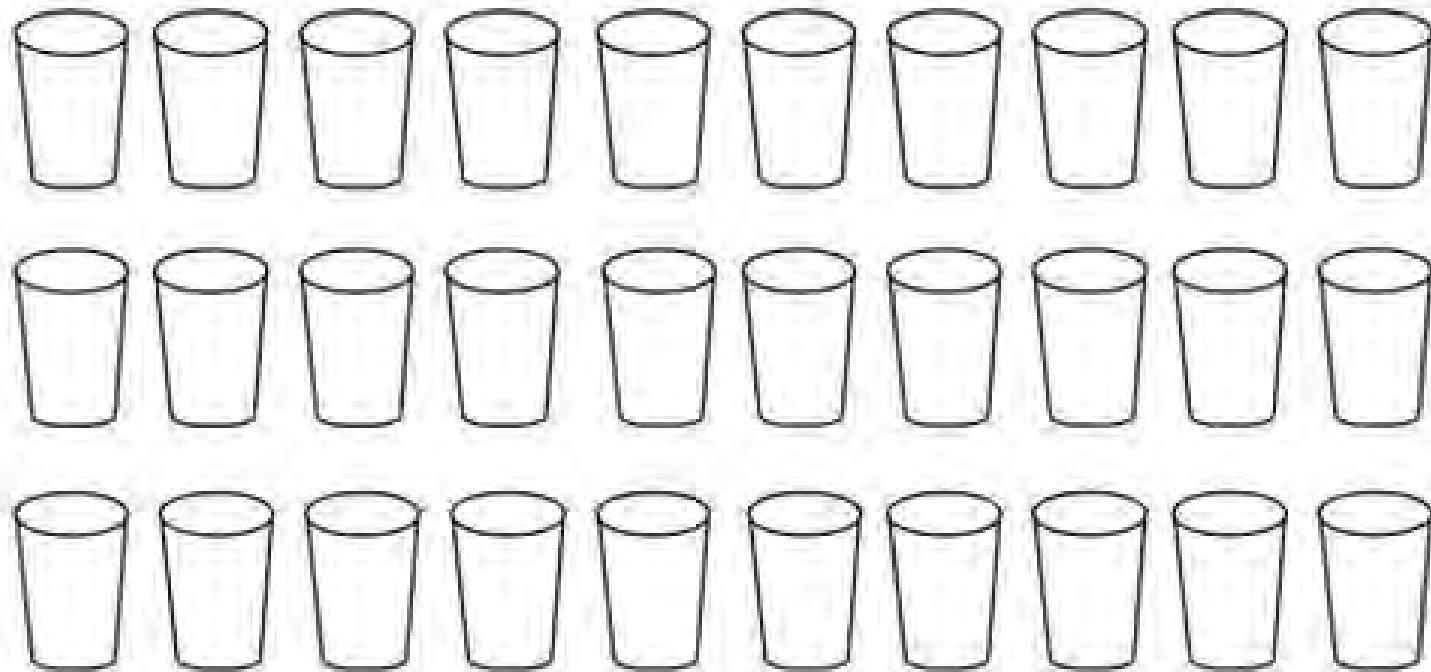


2 choses fondamentales qui vont changer la donne



HOW MUCH WATER CAN YOU DRINK?

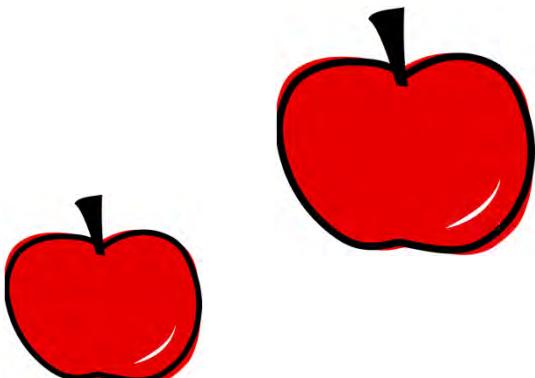
Every time you finish drinking a glass of water, color in a glass below.
When you finish all 30 glasses, you get a prize!



NAME: _____

Education nutritionnelle

Plus un enfant est exposé tôt à divers aliments, plus il grandit avec un répertoire varié et plus il va manger équilibré naturellement.



Un enfant de moins de 10 ans n'est pas capable de faire les bons choix alimentaires pour sa santé. Les parents doivent donc continuer à donner le bon exemple à la table familiale.

Quantité recommandée par jour

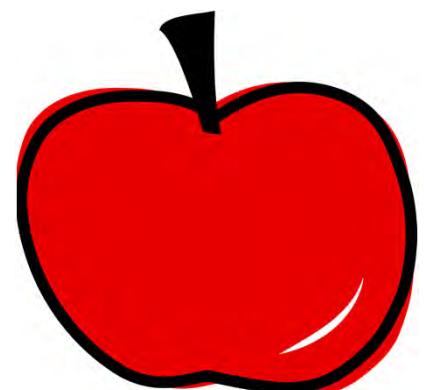
5 portions de fruits et légumes

4 portions de produits céréaliers

3 portions de lait et substituts

1 seule portion de viande/poisson ou équivalents.

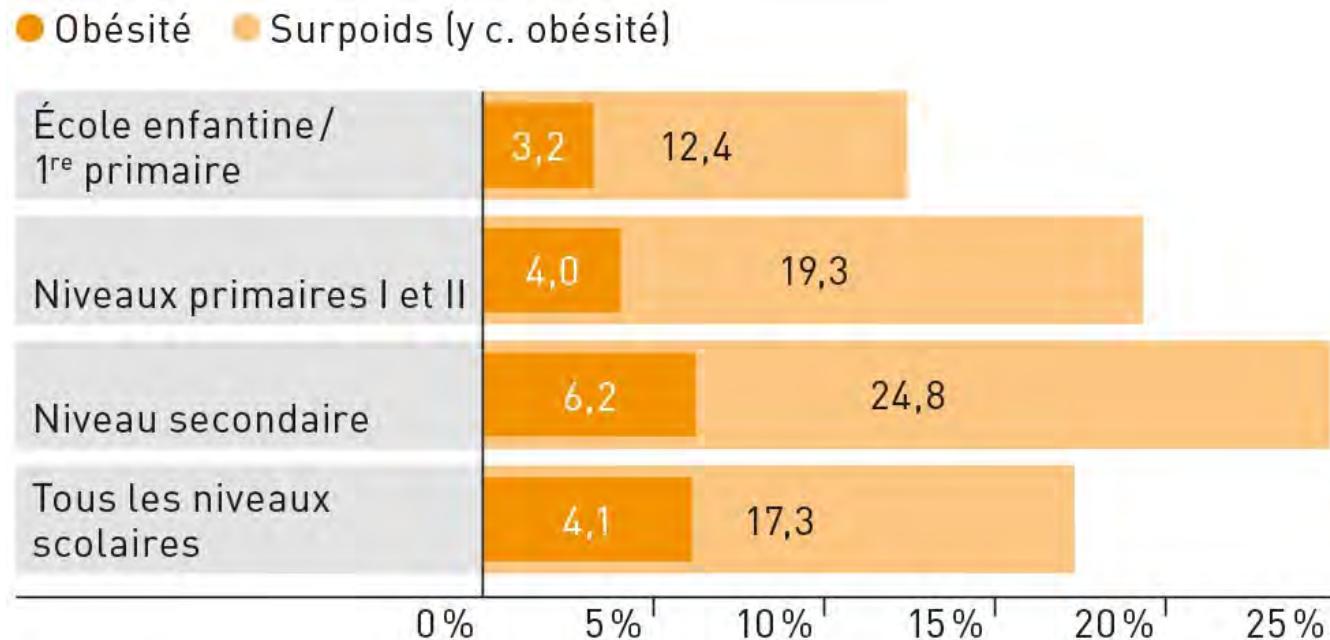
1 portion étant l'équivalent de $\frac{1}{2}$ tasse environ.



Apports caloriques par âges

Âge	Filles	Garçons
2-3 ans	1000-1400	1000-1400
4-8 ans	1200-1800	1400-2000
9-13 ans	1600-2200	1800-2600
14-18 ans	1800-2400	2200-3200

Surpoids chez les enfants

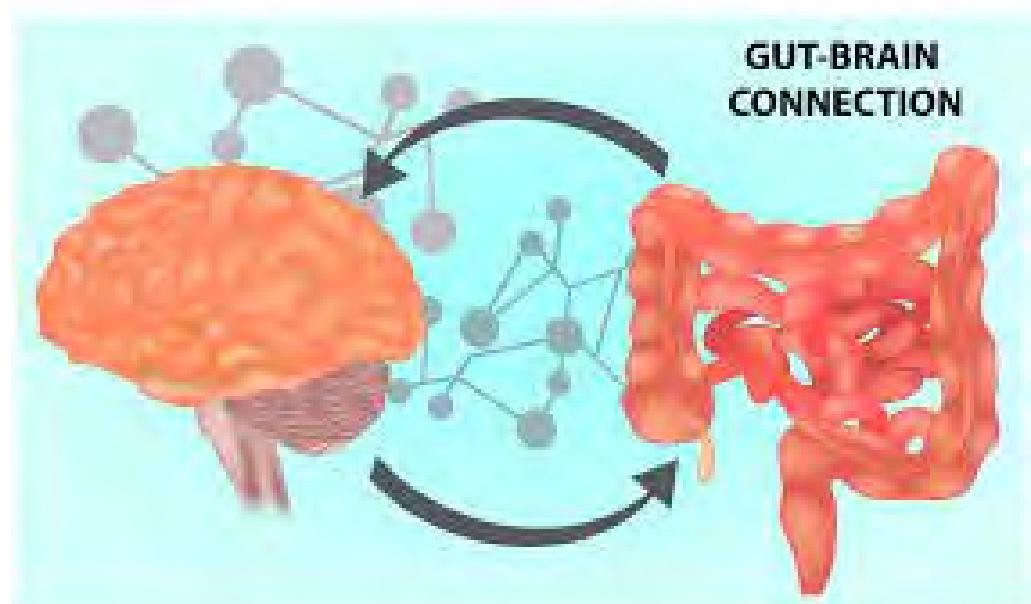


Pour l'année scolaire 2017/2018, de la 2^e à la 6^e primaire (5^e à 8^e Harmos),

19,3% des enfants étaient trop gros.

Lien entre nourriture et émotions

- L'intestin, notre deuxième cerveau...
- Le gluten et les produits laitiers sont deux groupes d'aliments qui devraient être minimisés si votre enfant est anxieux.
- Nos régimes occidentaux ont un impact négatif sur l'humeur : plus de dépression et d'anxiété liée à la manière de nous nourrir.



Et chez vous, ça se passe comment?



Les bonnes habitudes

- Repas réguliers en famille
- Donner l'exemple
- Pas de distraction à table
- A table pendant 20-30 min
- Pas de grignotage à longueur de journée
- Limiter jus de fruits et lait
- Privilégier la qualité et la variété
- Cuisiner ensemble



Comment motiver nos enfants à manger plus sainement?

Pas de sucre raffiné du lundi au jeudi

Le jeu des 5 sens ou le *blind taste*

Laisser choisir 3 légumes et 2 fruits quand on fait les courses

Donner le choix entre 2 aliments sains

Créer des dips pour les légumes crus

Proposer des aliments colorés à chaque repas



Créer son arc-en-ciel de fruits et légumes

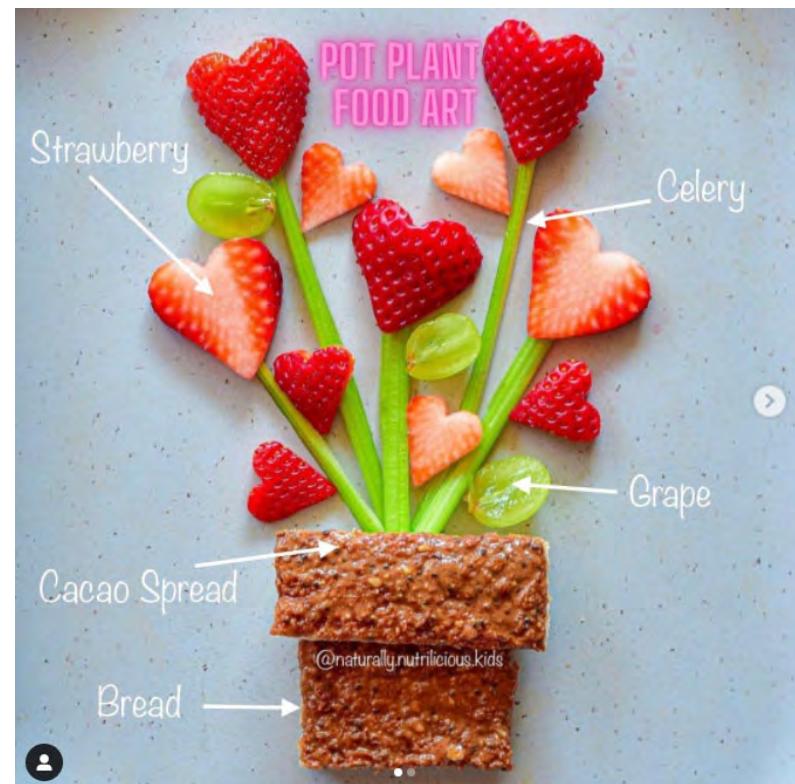
Proposer des assiettes créatives

Remplacer les goûters par des aliments non industriels

Faire des muffins à la banane ou des boules d'énergie ensemble

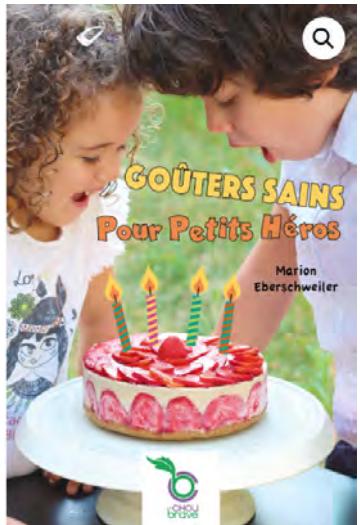
Faire des smoothies

Oser les épices et les graines (chia)





Ressources



<http://academienature.fr/produit/ebook-gouters-sains-pour-petits-heros/>



https://www.payot.ch/Detail/green_smoothies_et_jus_sante-ellen_fremont-9782036025424

Cuisiner avec des épices pour les enfants:
SpiceSpiceBaby.com

Maladies des enfants et alimentation:

<https://sheilakilbane.com/>

Activités, jeux et ressources autour de l'alimentation:

Fun Healthy Activities for Kids | SuperKids Nutrition

Recettes:

Boules d'énergie à faire avec les enfants

Idées de collations colorées et saines:

Healthyfamilyfoodideas



Camp d'été

Viens explorer de magnifiques endroits sur la Côte tout en apprenant à renforcer ta confiance, à découvrir tes forces, à mieux communiquer avec les autres, à vivre de manière inspirée et réaliser tes rêves.

Public: pour enfants de 9 à 12 ans (6 enfants max).

Dates: 13-14-15 juillet de 9h à 17h.

Lieu: 3 endroits différents sur La Côte. Rendez-vous chaque matin au parking du château de Rolle.

Prix: 360.- (repas non inclus).

Intervenante : Aurélie Andriamialison, coach de vie pour enfants.

Inscriptions :

seedsofjoy@kidslifestudio.com

077 452 58 95





Kids Life Coaching

Seeds of Joy

077 452 58 95

seedsofjoy@kidslifestudio.com

@seedsofjoy_kidslifestudio

www.kidslifestudio.com

Route de la Versoix 9, 1185 Mont-sur-Rolle





Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

L'écoline

021 691 04 04

contact@lecoline.ch

l.ecoline

lecoline.ch

Chemin de la Venoge 7, 1025 Saint-Sulpice

l'écoline