

L'alimentation de mon enfant



– école





**Rallongeons l'
Espérance de
Vie de nos
Enfants**

**de 2 années
par une**

**Meilleure
Appréhension de leurs
Rythmes de vie, de l'
A
ctivité physique, de l'
Alimentation et du
Stress**

Remerciements



- La maison de quartier
- L'Education nationale, notamment l'équipe enseignante de l'école et la santé scolaire
- Les partenaires impliqués sur ce programme :

Et toutes les personnes présentes

Faites un point complet sur votre santé avec l'Examen de Prévention en Santé



Un examen complet, personnalisé en fonction de votre âge, votre sexe, de vos facteurs de risques et de votre suivi médical.

Pour tous les assurés du régime général à partir de 16 ans.

Examen gratuit pris en charge par l'Assurance Maladie.



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Flandres

Un accompagnement en plusieurs étapes :



Accueil et entretien avec un agent administratif.
Informations sur vos droits.



Entretien et examens personnalisés avec
l'infirmière (taille, poids, tension, audition, etc.).



Un examen dentaire.



Entretien individuel avec un médecin.

Les flashcodes sont opérationnels !



PASSEPORT



Obtenez le maximum de tampons prévus sur le passeport en participant aux différents ateliers et recevez un cadeau à partager en famille.

Retrouvez prochainement

- ✓ La présentation de Maracas
 - ✓ L'actualité (dates d'ateliers...)
 - ✓ Des conseils pratiques
 - ✓ Des bonnes idées
- Sur le site de Maracas



Bouger,

- ✓ pour m'amuser
- ✓ pour ma santé



- ✓ Bienfaits, repères et conseils sur l'activité physique
- ✓ Les tâches du quotidien pour apprendre et s'amuser
- ✓ S'amuser et bouger avec les activités quotidiennes
- ✓ S'amuser et jouer à l'intérieur
- ✓ Jeux à fabriquer pour jouer et bouger chez soi
- ✓ S'amuser et jouer en extérieur
- ✓ Jeux sportifs
- ✓ Famille active



Le site internet Maracas est en ligne !



[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Les différents pôles](#)

[Nous contacter](#)

[FAQ](#)

[Nous appeler](#)



Découvrez le projet Maracas

Avec ses partenaires, l'Espace Santé du Littoral a conçu le programme expérimental REVE 2 MARACAS, expérimenté à partir de la rentrée scolaire 2021.

[Actualités →](#)

[→ Partenaires](#)

[🍏 Je mange bien, j'me fais du bien](#)

[🧘 Moins de stress pour mon enfant](#)

[🏃 Aider mon enfant à être actif](#)



 Bien manger pour sa santé et pour la planète

 Du contenu ludique pour vos enfants

 Visuels amusants de prévention

 Vidéos & autres

 Pour aller plus loin

Voici quelques ressources mises à votre disposition pour en apprendre plus sur l'alimentation, tout en s'amusant

Tout

Vinz et Lou - Dessins animés ludiques

Les contes antigaspi

Affiches préventives

Bien manger sans trop dépenser

Vidéos & autres

Articles



Bonjour ! Comment pouvons-nous vous aider ?



 Bien manger pour sa santé et pour la planète

 Du contenu ludique pour vos enfants

 Visuels amusants de prévention

 Vidéos & autres

 Pour aller plus loin

Bien manger sans trop dépenser

Vidéos & autres

Articles



Bonjour ! Comment pouvons-nous vous aider ?



L'alimentation de mon enfant



Lui faire plaisir

sans me ruiner



avec des produits

bons pour sa santé



bons pour la planète,



c'est possible !



**L'alimentation de mon enfant
Et la planète dans tout ça ?**



L'alimentation représente

**1/4 de l'empreinte carbone
des ménages en France (en 2012).**



L'alimentation de mon enfant Qui doit décider ?



*Vous laisseriez votre
enfant fumer ?*

*Vous laisseriez votre
enfant boire du vin ?*

NON

**Car VOUS savez
ce qui est bon pour lui.**



Pareil pour l'alimentation.

Lui ne sait pas ce qui est bon pour sa santé.

C'est à VOUS de décider de ce qu'il mange.

En lui faisant aussi plaisir.

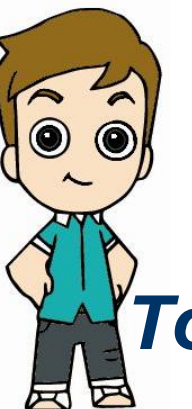
En lui demandant parfois ce qu'il a envie de manger.

L'alimentation de mon enfant

Quel est le meilleur choix ?



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin 	Matin 	Matin 	Matin 	Matin 	Matin 	Matin



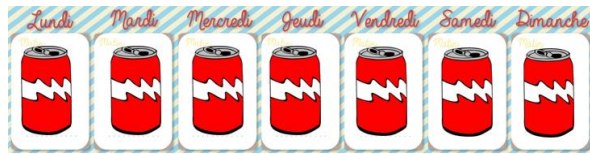
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin 	Matin 	Matin 	Matin 	Matin 	Matin 	Matin

L'alimentation de mon enfant

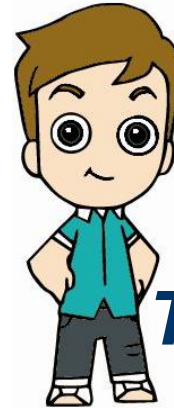
Quel est le meilleur choix ?



Léa



Léa a du soda tous les jours. C'est l'habitude. Elle n'a pas de plaisir particulier à en boire.



Tom



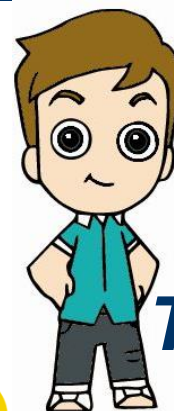
Tous les dimanches, c'est la fête, Tom se régale avec son soda.

L'alimentation de mon enfant

Quel est le meilleur choix ?



Léo



Tom

**Budget boisson
pour Léo : 145 €/an**



**Budget boisson pour
Tom : 23 €/an**

Economie : 122 €/an

L'alimentation de mon enfant

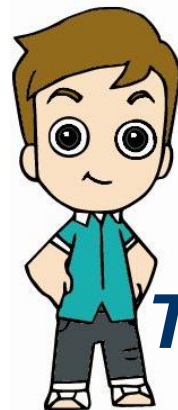
Quel est le meilleur choix ?



Léa



Léa boit l'équivalent de 18 carrés de sucre et de plus d'une tasse de café par jour.



Tom



Tom boit en moyenne 2 à 3 carrés de sucre par jour.



L'alimentation de mon enfant

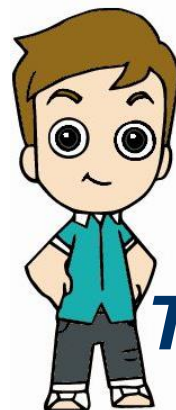
Quel est le meilleur choix ?



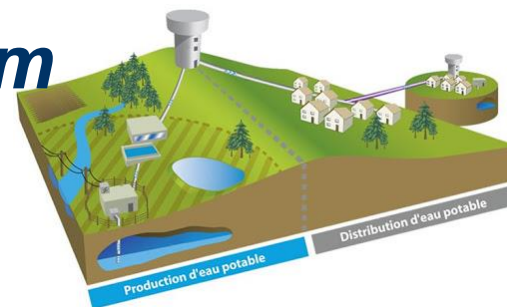
Léa



Transport routier
Bouteilles en plastique
Déchets



Tom



Eau prélevée dans la région, traitée et acheminée par les canalisations d'eau potable.



L'alimentation de mon enfant J'encourage et je donne l'exemple



Si vous buvez du soda tous les jours, ça ne vous empêche pas de n'en donner que de temps en temps à votre enfant.

Si vous buvez de l'alcool, lui n'en boit pas...
Ce n'est pas fait pour les enfants.

Il suffit de lui expliquer.



L'alimentation de mon enfant J'encourage et je donne l'exemple



Par contre, si vous lui demandez de manger des aliments que vous, vous ne mangez pas, c'est plus compliqué.

Vous pouvez boire du soda et lui faire boire de l'eau, mais ne dites pas que vous n'aimez pas l'eau et faites l'effort d'en boire un verre devant lui régulièrement sans avoir l'air de trouver ça mauvais.





Se détendre



**Offrir un câlin
avant le repas**



**Présenter les plats
en douceur**



**Ne pas forcer à
goûter**



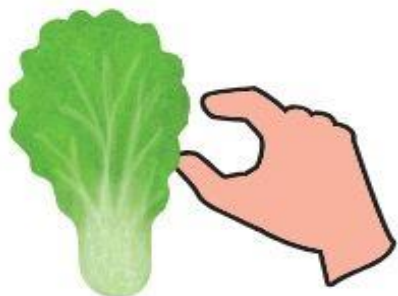
**Faire participer
l'enfant**



Repas zen avec les enfants



Pas d'étiquette



**Autoriser à manger
avec les doigts**



**Adapter l'heure
des repas**



Souriez



**Installer un rituel
sécurisant**

L'alimentation de mon enfant

5 fruits et légumes par jour, c'est possible !



Manger 5 fruits et légumes par jour, plutôt que 2, c'est



- 10% de cancers



- 12% de maladies cardio-vasculaires



L'alimentation de mon enfant

5 fruits et légumes par jour, c'est possible !



Petit déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



L'alimentation de mon enfant

5 fruits et légumes par jour, c'est possible !



Petit déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



L'alimentation de mon enfant

5 fruits et légumes par jour, c'est possible !



Petit déjeuner



Goûter



Déjeuner



Dîner



L'alimentation de mon enfant

5 fruits et légumes par jour, c'est possible !



Petit déjeuner



Déjeuner



Goûter

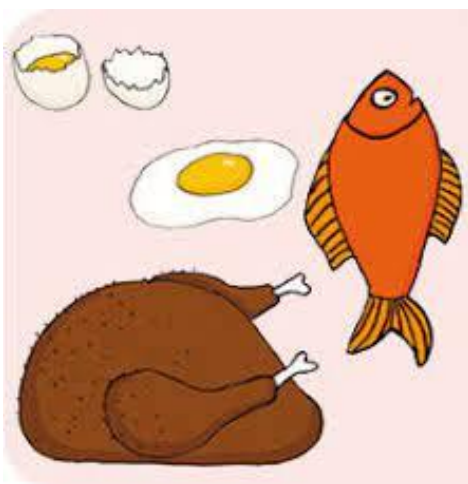


Dîner



L'alimentation de mon enfant

Viande, poisson, œufs point trop n'en faut !



Besoin par jour pour un enfant :
(Âge X 10) + 20

Exemple : à 8 ans
 $(8 \times 10) + 20 = 100\text{g}$ par jour

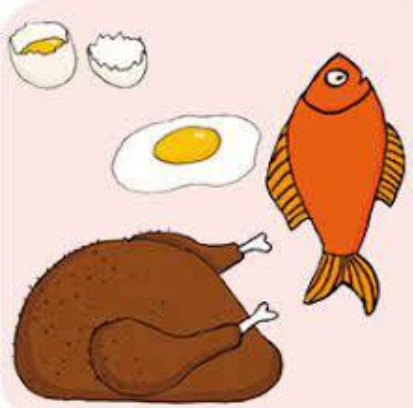


Plus que ça = risque de surpoids

=> *Meilleur pour l'environnement*

=> *des économies à faire pour
acheter des fruits et légumes*





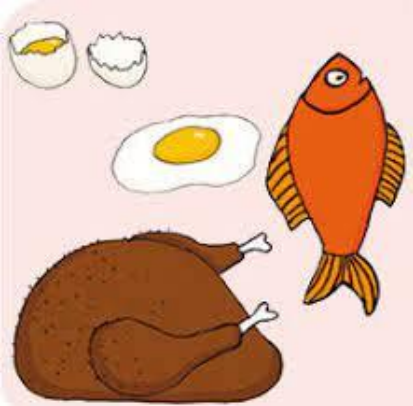
L'alimentation de mon enfant

Viande, poisson, œufs point trop n'en faut !



VIANDE

1 portion correspond à
la paume de la main

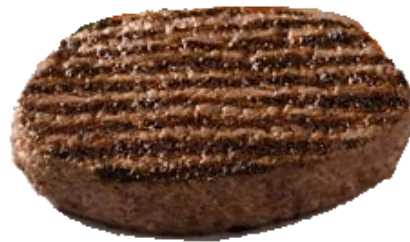


L'alimentation de mon enfant

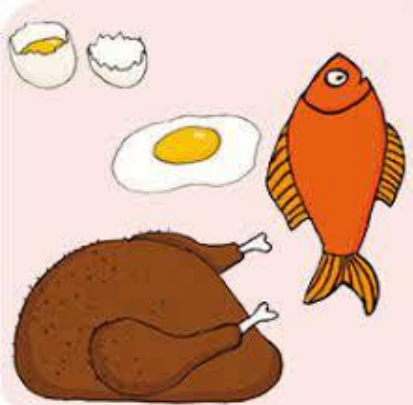
Viande, poisson, œufs point trop n'en faut !



Pour un enfant de 8 ans, sur une journée :



Juste 1 steak haché



L'alimentation de mon enfant

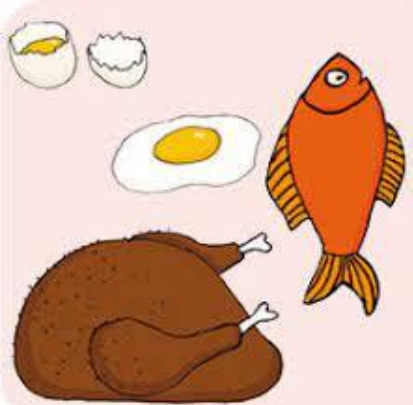
Viande, poisson, œufs point trop n'en faut !



Pour un enfant de 8 ans, sur une journée :



2 croustibats le midi, 1 œuf le soir



L'alimentation de mon enfant

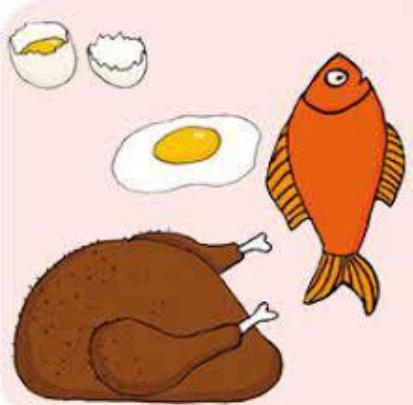
Viande, poisson, œufs point trop n'en faut !



Pour un enfant de 8 ans, sur une journée :



Juste 2 tranches de jambon



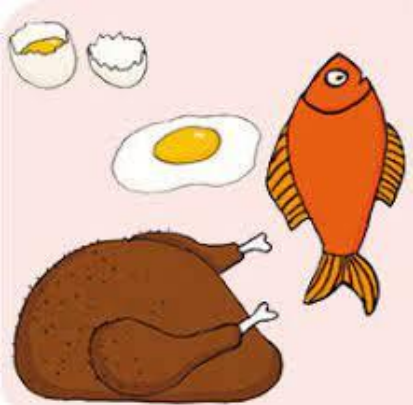
L'alimentation de mon enfant *Viande, poisson, œufs point trop n'en faut !*



Pour un enfant de 8 ans, sur une journée :



2 knackis le midi, 2 bâtons de surimi le soir



L'alimentation de mon enfant

Viande, poisson, œufs point trop n'en faut !



Pour un enfant de 8 ans, sur une journée :



Juste 1 cordon bleu

La suite de l'après-midi



5 stands

- Le Nutriscore : mieux manger en un seul coup d'œil
=>
- Trouver des menus équilibrés pour toute la semaine
=>
- Pas le temps, pas envie de cuisiner ? Menu express équilibré
=>
- Le Juste Prix : manger sain et bon marché, c'est possible !
- Dégustation de soupes faites par les enfants
=>

*Et enfin, **REMISE DU PETIT CADEAU A CHAQUE ENFANT***

L'alimentation de mon enfant

A vous : vos questions...



**Rallongeons l'
Espérance de
Vie de nos
Enfants**

**de 2 années
par une**

**Meilleure
Appréhension de leurs
Rythmes de vie, de l'
A
ctivité physique, de l'
Alimentation et du
Stress**

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Espace santé du littoral

