



Toi aussi, déjone le complot des **GRABEURKS!**
 Rejoins **LA TEAM** sur www.api-restauration.com

SOYONS COMPLICES !

Information nutritionnelle des parents et des enfants

Manger, c'est aussi découvrir !

Avez-vous remarqué que pour votre enfant, la fonction première de l'alimentation est de calmer sa faim? Ce sont donc naturellement les féculents, rassasiants, qui l'attirent le plus. Dès lors que nos chérubins se trouvent en présence d'un nouvel aliment, ils s'en méfient, voire le rejettent. Les scientifiques appellent cette peur des aliments nouveaux la « néophobie alimentaire ».

Mais ce phénomène n'est pas une fatalité ! Une attitude rassurante de la part des personnes présentes face à l'aliment boudé permet de dépasser ce stade. Au restaurant scolaire, nous observons bien ce mimétisme entre enfants : si un plat est accueilli favorablement à table, même les plus réticents se prêteront plus volontiers à de nouvelles expériences alimentaires.

Le cerveau enregistre nos apprentissages alimentaires à la façon d'une « cartographie » dont le relief évolue tout au long de la vie. Nous, parents et encadrants, n'exigeons pas que nos petits mangent spontanément « de tout », et avec enthousiasme ! Mais ne baissons pas non plus les bras : 10 présentations successives peuvent accueillir un refus, pour que la satisfaction apparaisse la 11ème fois ! Voici quelques pistes pour aller plus loin :

- invitez-les à participer en cuisine : choisir, manipuler, cuisiner ensemble un nouvel aliment est déjà une bonne façon de se l'approprier. Les tâches les plus simples encourageront un « c'est moi qui l'ai fait ! »
- parfois un simple outil ou représentation ludique va jouer le rôle de « facilitateur » : une paille pour aspirer la soupe ou le yaourt, un volcan pour la sauce dans la purée, une assiette de légumes dressée sous forme de clown rigolo ...

Allez les grands, place à votre créativité d'enfant !

Juliette Wautriche et Anne Sophie Collot



La diététicienne de votre région, à votre écoute sur www.api-restauration.com

Mai-Juin 2010

EDITO

Lundi 3 mai	Mardi 4 mai	Mercredi 5 mai	Jeudi 6 mai	Vendredi 7 mai

Lundi 10 mai	Mardi 11 mai	Mercredi 12 mai	Jeudi 13 mai	Vendredi 14 mai
			ASCENSION	

Lundi 17 mai	Mardi 18 mai	Mercredi 19 mai	Jeudi 20 mai	Vendredi 21 mai

Lundi 24 mai	Mardi 25 mai	Mercredi 26 mai	Jeudi 27 mai	Vendredi 28 mai
LUNDI DE PENTECÔTE				

Le Saviez-vous ?

Pour reconnaître un aliment, le cerveau fait travailler plusieurs zones : le centre gustatif et olfactif mais aussi la zone des émotions, ainsi que celle de la mémorisation et des souvenirs !



Lundi 31 mai	Mardi 1er juin	Mercredi 2 juin	Jeudi 3 juin	Vendredi 4 juin

Lundi 7 juin	Mardi 8 juin	Mercredi 9 juin	Jeudi 10 juin	Vendredi 11 juin

Lundi 14 juin	Mardi 15 juin	Mercredi 16 juin	Jeudi 17 juin	Vendredi 18 juin

Lundi 21 juin	Mardi 22 juin	Mercredi 23 juin	Jeudi 24 juin	Vendredi 25 juin