



Nutrition

Equipe d'animation

Parents

Equipe de restauration

Echange

Le matin un **petit déjeuner équilibré** à la maison est à privilégier. Les enfants n'ont **pas besoin de collation** dans la matinée pour **bien grandir**

Dans certains cas, une **collation** « coup de pouce » peut **être utile** pour **rester en forme !**

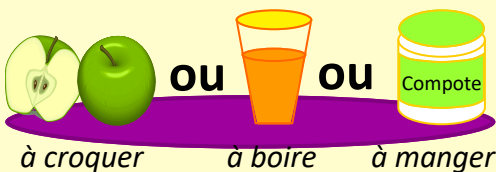
Collation « coup de pouce »

En tout début de matinée, une collation légère à disposition pour les enfants qui le souhaitent.

Idéal : 1 fruit

← ou →

1 laitage



Eau à volonté !





Blocage alimentaire

A partir de **2 ans** et particulièrement **entre 4 et 7 ans**, l'enfant peut avoir un **sentiment de peur face à des aliments inconnus** (réticence à goûter ou tendance à trouver mauvais en goûtant).

On parle de « **néophobie alimentaire** ».

Super ! Des brocolis, j'adore !

A bon ?
La semaine dernière tu m'as dit que tu n'aimais pas ça...



Les raisons de ces « blocages »

- L'enfant traverse une **phase d'opposition à l'adulte**, dite « phase du non »
- La recherche de **repères sécurisants** à un moment où les apprentissages sont nombreux
- L'**autonomie croissante** de l'enfant qui le pousse à évaluer lui-même l'intérêt d'un aliment
- **Un aliment peut être cuisiné de différentes façons**, ce qui représente autant de nouveaux aliments pour l'enfant (les frites, les pommes de terre, la purée...)

