

# 5

## bonnes raisons de participer à nos activités

- Une diététicienne apporte des réponses personnalisées à vos questions
- Vous recevez de bons conseils, simples, clairs et pratiques pour mieux consommer
- Vous participez à un moment d'échanges en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt pour prendre soin de la santé de votre enfant
- Et ... ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez nous :

ASEPT des Charentes  
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes  
Tél. : 05 46 97 53 02  
[contact@asept-charentes.fr](mailto:contact@asept-charentes.fr)

Ensemble,  
engageons-nous !

Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

## Les ateliers Nutrition Santé Petite Enfance

*Bien Manger c'est la santé*

# S'informer sur l'alimentation du jeune enfant

Des conseils et des informations pour devenir un consommateur averti, savoir analyser les étiquettes nutritionnelles et connaître les clés d'une alimentation diversifiée favorable à la santé.

## Pour chaque atelier

- Durée environ 1h30
- Par groupes de 8 à 15 personnes

A destination des parents, des assistantes maternelles et des professionnels de la Petite Enfance

**Gratuits**, ces ateliers se déroulent au sein de votre structure d'accueil du jeune enfant ou dans les relais d'assistantes maternelles

**Proche de chez vous**, découvrez notre programme sur [www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)



## Les Ateliers Nutrition Santé Petite Enfance

4 thématiques possibles à choisir :

### Atelier 1 :

#### Les Etapes de la diversification alimentaire

*Quand et comment diversifier l'alimentation de mon enfant ?*

- Améliorer les connaissances pour une alimentation diversifiée favorable à la santé
- Prévenir des comportements nutritionnels déséquilibrés
- Expliquer les recommandations et l'introduction des aliments chez le jeune enfant (quizz, habitudes des participants, etc...)

### Atelier 2 :

#### Mieux se repérer pour mieux consommer

*Comment et pourquoi mieux connaître l'étiquetage nutritionnel ?*

- Renforcer l'information du consommateur sur la composition nutritionnelle des denrées pré-emballées
- Pouvoir identifier les « graisses et sucres ajoutés » dans les produits de la vie courante
- Décryptage des emballages dont la cible publicitaire est l'enfant ou le jeune enfant.

### Atelier 3 :

#### Astuces pour Bien Manger au Quotidien en Famille

*Comment mieux manger au quotidien en accord avec les repères nutritionnels ?*

- Découvrir des idées de menus de saison en accord avec les repères Nutritionnel du PNNS.
- Proposer un répertoire de recettes simples et rapides
- Echanges et Conseils avec la diététicienne à partir de fiches pratiques sur une alimentation équilibrée

### Atelier 4 :

#### Découverte Sensorielle pour les enfants

*Dégustation de fruits et légumes de saison grâce aux 5 sens*

- Eveiller au goût
- Développer la connaissance des aliments,
- Verbaliser les sensations chez les enfants et enrichir son répertoire alimentaire

*Conçus de manière ludique et interactive, nos ateliers sont animés par des diététiciennes*