

Le mot de la diététicienne – nutritionniste

À quoi ça sert de manger ?

Les super-pouvoirs des aliments !

Bonjour les petits gourmands !

Tu te demandes pourquoi on mange tous les jours à la cantine ? Eh bien, manger, ce n'est pas seulement remplir son ventre : c'est prendre soin de son corps, avoir de l'énergie pour la journée et même se faire plaisir !

Quand tu manges, tu donnes à ton corps tout ce dont il a besoin pour **bouger, apprendre, grandir et rigoler avec les copains**. Et chaque aliment a une **mission spéciale**, un peu comme *des super-héros dans ton assiette* !

LES SUPER-POUVOIRS DES ALIMENTS

- **Les aliments qui donnent de l'énergie** : *Pain, pâtes, riz, pommes de terre, céréales...* Ils te donnent la force de courir dans la cour, bien écouter en classe et même de jouer après l'école !
- **Les aliments qui construisent ton corps** : *Viande, poisson, œufs, lentilles, pois chiches, yaourts...* Ils t'aident à grandir, à avoir des muscles solides et à réparer les petits bobos.
- **Les aliments qui protègent** : *Fruits et légumes de toutes les couleurs*. Ces champions sont pleins de vitamines et de fibres : ils t'aident à ne pas tomber malade, à bien digérer et même à te concentrer en classe.
- **Les aliments qui renforcent les os et les dents** : *Lait, fromage, yaourt, amandes...* Grâce au calcium, ces aliments aident ton corps à fabriquer des os solides comme du béton et des dents super résistantes !
- **L'eau, est la meilleure boisson pour ton corps**. Elle t'aide à bien penser, bien jouer, bien digérer. Elle nettoie l'intérieur de ton corps, un peu comme un grand bain tout propre !

FOCUS PARENTS

Manger à la cantine, c'est plus qu'un repas : c'est un moment d'apprentissage, d'éveil sensoriel et de socialisation. En parlant des repas de la journée, vous soutenez votre enfant dans la découverte de l'alimentation. L'approche positive, sans pression, l'aide à construire une relation saine avec la nourriture.

Bonne rentrée scolaire à tous !

- **M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)**

- **M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)**

- **Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)**



Restaurant Scolaire



MENU

Septembre 2025