

Le mot de la diététicienne – nutritionniste

Que devient ce que je mange dans mon corps ?

Un vrai petit laboratoire dans ton ventre !

Bonjour les explorateurs du goût !

Quand tu manges un bon repas à la cantine, tu t'es peut-être déjà demandé « *Mais où va la nourriture après ?* ». Eh bien, ton corps est un peu comme un *laboratoire magique* : il transforme ce que tu manges en **énergie, muscles, défenses... et plein de bonnes choses** !

ÇA COMMENCE DANS LA BOUCHE

Dès que tu croques un aliment, tes dents *coupent et écrasent* et ta salive commence à *transformer la nourriture*. Tu fais déjà **la première étape de la digestion** ! Bien mâcher, c'est super important pour *aider ton ventre* à bien faire son travail ensuite.

LE VENTRE TRANSFORME LA NOURRITURE EN ÉNERGIE

Après la bouche, la nourriture descend dans ton ventre et passe par un long tunnel, appelé le tube digestif. Là, ton corps **sépare ce qu'il veut garder** (les bons nutriments) et **rejette ce dont il n'a pas besoin** (les déchets qui seront évacués).

Les aliments deviennent alors :

- *De l'énergie* pour courir, jouer, réfléchir.
- *Des matériaux* pour grandir, construire tes os et tes muscles.
- *Des outils de défense* pour ne pas tomber malade.

FOCUS PARENTS

Comprendre la digestion aide l'enfant à mieux **écouter son corps, à respecter ses sensations et à valoriser chaque étape du repas**. Cela permet aussi de *désamorcer certaines craintes liées au transit ou aux sensations digestives*. Expliquer le parcours des aliments renforce le lien entre ce qu'on mange et ce que cela apporte au corps.

Joyeuses fêtes de Pâques à tous !

Responsables :

- **M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)**
- **M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)**
- **Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)**

COMMUNE DE TRANS-EN-PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENU

Avril 2026