



L'alimentation de l'enfant en âge de scolarité-IP

Description

L'épidémie de surpoids et d'obésité ne cesse d'augmenter en Suisse autant chez les adultes que chez les enfants. Ce phénomène est un réel problème de santé publique car près d'un enfant sur quatre est en surpoids ou obèse en Suisse. Venez découvrir, de manière ludique et interactive, quels sont les besoins nutritionnels de votre enfant en âge de scolarité, comment améliorer son alimentation pour prévenir sa santé et échanger vos questions avec une diététicienne diplômée. Ce cours est destiné aux parents qui prêtent une attention particulière au bien-être et à la santé de leur enfant.

Contenu

Ce cours se fait en 2 parties de 2X50'.

- 1ère partie: les besoins nutritionnels de mon enfant(2X50')
- Qu'est-ce que l'alimentation équilibrée?
- Quelle quantité pour quel âge?
- Et qu'est-ce qu'on boit?
- Quand manger?Quelle régularité pour ma santé?
- Trucs et astuces pour la récré:partie pratique de préparation et discussion autour de quelques récréations équilibrées
- 2ème partie:Prévention du surpoids et des caries dentaires(2ème et 3ème parties=2X50')
- L'activité physique et la croissance
- Les risques de complications du surpoids ou de l'obésité
- Prévention des caries
- 3ème partie:Mon enfant n'aime pas les légumes
- Le développement du goût
- Trucs et astuces pour éviter les conflits à table
- Des idées de recettes ludiques à cuisiner en famille

Prérequis

Aucun

Objectifs

- 1ère partie:
 - Pouvoir énumérer les principes de l'alimentation équilibrée
 - Connaître les quantités recommandées selon l'âge de son enfant
 - Connaître au moins 3 récréations équilibrées
- 2ème partie:
 - Connaître les arguments pour encourager son enfant dans une activité sportive adéquate
 - Connaître les risques liés aux caries dentaires et savoir les prévenir
- 3ème partie:

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



L'alimentation de l'enfant en âge de scolarité-IP

- Pouvoir énumérer au moins 3 astuces pour favoriser des repas agréables

Date	sur demande / D_66743
Durée	Total 4.00 période(s)
Ecolage	CHF 100.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

