



Livre

Auteur(s) : André, Marie-Laure (1975-...) (Auteur) ;Axuride (Illustrateur)

Titre(s) : Mon p'tit cahier pleine forme [Texte imprimé] : 4-12 ans / Marie-Laure André ; illustrations, Axuride...

Editeur(s) : 52-Langres Impr. Champagne). ; Paris : Solar éditions, DL 2018. ; Paris : Solar éditions, DL 2018.

Collection(s) : (Mon p'tit cahier).

Résumé : Bien manger, bien bouger, pour bien grandir ! Bien-être, santé, croissance, énergie, plaisir, concentration, immunité... Les bénéfiques d'une bonne alimentation ne sont plus à démontrer. Si les parents ont conscience que les bonnes habitudes alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge, le rythme quotidien, les goûts des uns et des autres, les pièges sucrés et la tentation du tout-préparé peuvent parfois les éloigner de leurs bonnes intentions. Toutes les clés pour transmettre à son enfant les bonnes habitudes alimentaires et la bonne hygiène de vie pour le voir grandir en pleine forme et heureux. Au programme : Maîtriser les bases de l'équilibre alimentaire et les besoins nutritionnels spécifiques des enfants par tranche d'âge : protéines, lipides, glucides, fibres, minéraux... Où les trouver ' Comment les choisir ' Quelle quantité ' Quelles proportions ' Comment ajuster en fonction des allergies de son enfant ' Les règles d'or à suivre pour leur donner repas par repas tout ce dont ils ont besoins : les 4 repas indispensables à prendre, s'adapter à son appétit et accepter ses préférences, faire preuve de de persévérance et de patience, éviter le piège du sucre récompense et des sucres cachés, les aliments à privilégier et ceux à éviter en fonction des âges, s'adapter à son activité mais aussi à son état en cas de maladie (gastro, fièvre, constipation...) Des boîtes à outils anti-grignotage (comprendre pourquoi il grignote, les alternatives saines, yoga-anti-stress..) stop au sucre (maîtriser les envies de sucre, tromper l'ennui, tenir un journal alimentaire, les goûters à privilégier...) et stop à la malbouffe (faire les courses intelligemment, composer les menus équilibre-plaisir... Toutes les clés pour lui faire aimer les aliments qu'il déteste, goûter de tout, et bouger au maximum : légumes, crudité, viande, poisson, fruits... jouer à cache-cache, mélanger les saveurs et les couleurs, composer des assiettes rigolotes, le transformer en petit chef...

Notes : Bibliogr. et webliogr. p. 95. - Autre forme de titre : En pleine forme.

Sujet(s) : Enfants ** Alimentation ** Guides pratiques Education des enfants ** Guides pratiques

Indice(s) : 613.208 3 ; 610



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
6082330064	Livre	Adulte	D 613.208 3 AND	En préparation	0