

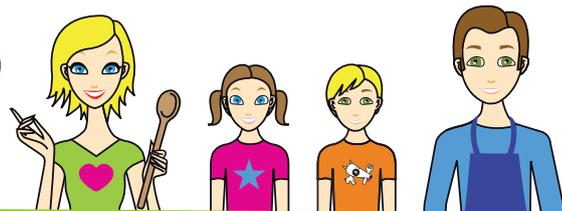
table des enfants



la table des enfants



Des recettes, des astuces, des jeux et des conseils de nutritionniste



La table des enfants, une santé gourmande en famille

Communiqué de presse - Novembre 2015

Coloré

Pétillant

Original

le site La table des Enfants®

- fait découvrir aux enfants les aliments et une alimentation équilibrée, avec le soutien des parents et des grands-parents,
- leur montre, d'une manière ludique, comment varier et équilibrer le contenu de leurs assiettes, en mettant en avant le côté plaisir et la convivialité, avec la mascotte Mayo.



Créé et animé par la nutritionniste Agnès Mignonac, le site La table des Enfants® promeut une alimentation équilibrée et gourmande pour une bonne santé au quotidien. Agnès et son équipe donnent accès à des jeux, des quiz, des recettes créatives équilibrées et gourmandes pour les enfants et des rubriques dédiées aux parents et grands-parents.

→ Venez les rejoindre sur le site avec des nouveautés chaque semaine.

Mayo la mascotte de La table des Enfants®

Les enfants se font guider par Mayo, un petit chien malicieux, complice, « pédagogue », qui a plus d'un tour dans son sac !

Mayo les emmène à la découverte des aliments grâce aux nombreux jeux, quiz, recettes qui allient plaisir et équilibre, mais aussi de bonnes pratiques à adopter comme l'activité physique, l'hygiène dentaire, le sommeil ou encore la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Chaque semaine, astuces, conseils sont au rendez-vous pour favoriser un apprentissage ludique de l'équilibre alimentaire par l'enfant et développer son savoir-faire.



Bien manger cela s'apprend dès l'enfance



Chacun d'entre nous est concerné, tout au long de sa vie, par son alimentation qui joue un rôle essentiel dans la santé.

Le site La table des Enfants® veut contribuer à l'éducation alimentaire dès l'enfance, période intense pour l'acquisition de bonnes habitudes d'hygiène de vie ; une préoccupation au cœur de décisions de politique publique et de prévention**.

Une alimentation équilibrée et diversifiée permet d'assurer chez l'enfant une croissance harmonieuse, notamment en matière de poids.

Le savez vous ?

Actuellement, en France, 1 enfant sur 5 est en surcharge pondérale :

- 3,5 % des enfants sont obèses, soit près de 450 000 enfants de moins de 15 ans,
- 14,3 % sont en surpoids, soit environ 1,7 million d'enfants*.

La probabilité qu'un enfant obèse le reste à l'âge adulte varie selon les études de 20 à 50 % avant la puberté, et de 50 à 70 % après la puberté.

Un enfant a des apports nutritionnels qui évoluent en fonction de son âge, de son activité physique, et du sexe à partir de la puberté.

Pour exemple, les apports énergétiques sont de 1500 à 1600 kcal/jour*** pour un enfant de 6 ans, et de 2000 à 2200 kcal pour un adolescent de 12 ans.



Le blog des parents et des grands-parents

Pour aider les parents et les grands-parents à se retrouver dans la cacophonie nutritionnelle actuelle, et guider leurs enfants et petits-enfants vers une alimentation équilibrée, Agnès et son équipe proposent chaque semaine 3 rubriques sur le site :

- une actualité nutrition,
- les atouts spécifiques de l'aliment présenté à l'enfant,
- une idée de sortie sur un thème alimentaire à partager en famille.



5 bonnes astuces pour sensibiliser les enfants à une alimentation équilibrée

- ① Faire participer l'enfant : créer un potager, aller au marché... Mettre la main à la pâte les rendra curieux pour sentir, découvrir, tester, toucher....
- ② Faire adopter le rythme de 3 repas par jour, avec un goûter, sans grignotage entre les repas.
- ③ Donner le goût de l'eau, de la découverte, des repas partagés, à table sans la télévision.
- ④ Faire goûter sans forcer et persister jusqu'à parfois 10 à 12 fois en jouant sur les formes et textures. Plus un aliment est connu, plus il est apprécié.
- ⑤ Entretenir et développer le plaisir de la pratique d'une activité physique régulière.



Qui est la créatrice ?

Nutritionniste, Agnès Mignonac a commencé son parcours à l'hôpital, avant de créer sa propre agence de communication en nutrition puis d'entrer dans une entreprise agro-alimentaire internationale.

Agnès est l'auteur de nombreux livres et articles sur la nutrition depuis 25 ans.

Ce parcours, consacré à la nutrition, l'a conduit à créer le site multi-générationnel « La table des enfants® », pour cultiver en famille le manger sain, le manger bon.

à découvrir

La Table des enfants : www.tabledesenfants.com

contact

Agnès Mignonac : agnes@tabledesenfants.com

* Nutrition et obésité - MangerbougerPro : <http://www.mangerbouger.fr/pro/sante/s-informer-19/nutrition-et-pathologies/nutrition-et-obesite.html>

** L'éducation alimentaire de la jeunesse est l'un des axes prioritaires de la politique publique de l'alimentation dans le cadre de la Loi d'Avenir pour l'Agriculture, l'Alimentation et la Forêt (LAAAF), promulguée le 13 octobre 2014. C'est également un axe retenu par la Haute Autorité de Santé publique (HAS) dans le cadre des bonnes pratiques pour prévenir l'obésité de l'enfant - HAS : Surpoids et obésité de l'enfant et l'adolescent - Synthèse des recommandations de bonne pratique - http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_964941/en/overweight-and-obesity-in-children-and-adolescents

*** Besoins moyens en énergie - EFSA - Janvier 2013 <http://www.efsa.europa.eu/fr/press/news/130110.htm>