



Ateliers participatifs



Groupes d'échange



Ateliers parent-enfant



Présentations / conférences



Nous proposons des ateliers adaptés à chaque âge, afin d'accompagner les familles dans leurs questionnements autour de l'alimentation et de favoriser une relation sereine avec les repas.

DES ATERLIERS ADAPTÉS À VOS BESOINS

Les interventions sont conçues pour les crèches, relais petite enfance, centres sociaux et structures de soutien à la parentalité.

Chaque intervention est personnalisée en fonction du public, des objectifs de la structure et des besoins identifiés.

NOTRE ENGAGEMENT

Éduquer, éveiller et accompagner avec bienveillance et simplicité en s'appuyant sur les recherches scientifiques.

CONTACTEZ-NOUS

✉ dietetique.claire@outlook.fr

☎ 07.50.06.04.00



L'ASSIETTE EN COULEURS

NOTRE MISSION:
Accompagner les familles vers une alimentation équilibrée



www.assiette-en-couleurs.fr



PETITE ENFANCE 0-3 ANS

Accompagner les premiers pas vers l'alimentation.

Thématiques

- Diversification alimentaire classique et DME
- DME en toute sécurité
- La neophobie alimentaire
- Produits sucrés et aliments industriels
- Lecture d'étiquettes
- Alimentation lactée (allaitement et biberon)
- Alimentation et grossesse



ENFANTS 4-12 ANS

Apprendre à faire des choix éclairés en s'amusant

Thématiques

- L'équilibre alimentaire
- Petits déjeuners et goûters équilibrés
- Publicité et marketing alimentaire
- Lecture d'étiquettes alimentaires
- Hydratation et boissons
- Alimentation bienveillante



ENFANTS 13-18 ANS

Développer son autonomie et son esprit critique face à l'alimentation

Thématiques

- Besoins nutritionnels de l'adolescent
- Image corporelle et alimentation
- Réseaux sociaux et information nutritionnelle
- Manger équilibré avec un petit budget
- Comprendre les aliments ultra-transformés
- Nutrition et performances cognitives et physiques (scolarité et sport)
- Mythes sur l'alimentation
- Analyse d'étiquettes nutritionnelles
- Le Nutri-Score