

ALIMENTATION SAINNE DURANT LA QUARANTAINE



Les conseils d'Edulia pour faciliter une alimentation saine durant la quarantaine.



Mangez des fruits et des légumes pour contribuer à une alimentation saine et équilibrée

Il peut être difficile de maintenir une alimentation saine et équilibrée en ces temps si particuliers, mais si vous essayez déjà de consommer des fruits et légumes, vous êtes déjà sur la bonne voie ! Lorsque vous ne pouvez pas aller souvent au supermarché, n'oubliez pas qu'il existe également des fruits et légumes qui peuvent être stockés plus longtemps.

1



Préparez des encas sains et appétissants

Des stratégies simples comme couper des fruits et des légumes dans des formes amusantes peuvent influencer les choix alimentaires de votre enfant.

2



Cuisez et mangez ensemble

Les activités culinaires stimuleront les sens de votre enfant et son agilité. Les enfants acquerront une meilleure connaissance des ingrédients, ce qui les encouragera peut-être à essayer de nouveaux aliments.

Des repas familiaux fréquents peuvent améliorer le bien-être général de vos enfants ainsi que leurs performances linguistiques et académiques.

3



Manger et jouer - Qu'y a-t-il dans mon assiette ?

Les enfants qui jouent et interagissent avec leur nourriture au travers de leurs 5 sens apprennent non seulement plus sur ce qui se trouve dans leur assiette, mais cela les encourage également à goûter différents aliments.

4



Renseignez-vous sur votre nourriture

Il existe plusieurs outils en ligne pour faire découvrir la nutrition et l'alimentation à votre enfants de manière ludique et l'encourager ainsi à manger sainement!

5

Visitez <https://edulia.eu/> pour plus d'informations.



This project has received funding from the European Union's horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 764985.

Images are a derivative of [©2019 Mirror AI](https://www.mirrorai.com/)



EDULIA