

# L'alimentation de mon enfant



Par Martine WALKER  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download  
PDF | ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #194330 dans eBooksPubli le: 2012-09-27Sorti le: 2012-09-27Format: Ebook Kindle

[Read ebook] L'alimentation de mon enfant

**Par Martine WALKER : L'alimentation de mon enfant** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised L'alimentation de mon enfant:

Download

Read Online

## Description :

Présentation de l'auteur Les bonnes habitudes se transmettent ! Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? Comment y parvenir ? Comment prévenir le surpoids ? Comment faire découvrir en douceur de nouveaux gots son enfant ? Faut-il le forcer manger s'il refuse ? Le petit-déjeuner est-il vraiment indispensable ? Sur le plan alimentaire, comment gérer le passage à l'adolescence ? L'alimentation est un acte quotidien et naturel qui peut se révéler compliqué un moment ou un autre de la vie : peurs alimentaires, obésité, boulimie, rejet de certains aliments... Les parents ont un rôle très important dans la relation que leur enfant aura avec la nourriture. Pour éviter la prise de poids ou les problèmes de santé, une alimentation équilibrée est nécessaire. Bien nourrir ses enfants et leur donner l'exemple, leur faire découvrir en famille un univers alimentaire varié, développer leurs sens et partager le plaisir de manger... Autant d'atouts pour que nos enfants se régulent naturellement et qu'ils deviennent des adultes à l'aise avec leur alimentation et en bonne santé. Ce guide est la fois théorique (comprendre les enjeux de

l'alimentation, de la naissance l'adolescence) et pratique (trucs et astuces de maman + conseils de diéticienne + carnet de recettes selon les ges) pour les parents d'enfants de 0 18 ansPrésentation de l'auteurLes bonnes habitudes se transmettent tt !Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? Comment y parvenir ? Comment prévenir le surpoids ? Comment faire découvrir en douceur de nouveaux gots son enfant ? Faut-il le forcer manger s'il refuse ? Le petit-déjeuner est-il vraiment indispensable ? Sur le plan alimentaire, comment gérer le passage l'adolescence ? L'alimentation est un acte quotidien et naturel qui peut se révéler compliqué un moment ou un autre de la vie : peurs alimentaires, obésité, boulimie, rejet de certains aliments... Les parents ont un rôle très important dans la relation que leur enfant aura la nourriture. Pour éviter la prise de poids ou les problèmes de santé, une alimentation équilibrée est nécessaire. Bien nourrir ses enfants et leur donner l'exemple, leur faire découvrir en famille un univers alimentaire varié, éveiller leurs sens et partager le plaisir de manger... Autant d'atouts pour que nos enfants se régulent naturellement et qu'ils deviennent des adultes à l'aise avec leur alimentation et en bonne santé. Ce guide est à la fois théorique (comprendre les enjeux de l'alimentation, de la naissance l'adolescence) et pratique (trucs et astuces de maman + conseils de diéticienne + carnet de recettes selon les ges) pour les parents d'enfants de 0 18 ansBiographie de l'auteurMartine Walker est diéticienne et praticienne du groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids. Elle dispense ses bons conseils en matière d'alimentation. Vous pouvez la retrouver sur son site [www.mincirenmangeantdetout.com](http://www.mincirenmangeantdetout.com)