

Suite à la formation des cuisiniers de la restauration scolaire des communes du SIVOS, des commissions menus sont organisées une fois par trimestre, depuis décembre 2021 et animées par Madame Véronique Morin, diététicienne.

Véronique Morin vous propose des informations nutritionnelles ou activités à réaliser avec vos enfants en lien avec l'alimentation.

Si vous avez des questions ou sujets que vous voudriez aborder, vous pouvez nous en faire part.

**Et si vous faisiez une petite révision du système digestif avec votre enfant ?**

## La machine à digérer

**Le corps est obligé de transformer les aliments pour fonctionner. C'est la digestion. Écris le nom de chaque organe sur le croquis à sa place et découvre à quoi il sert.**

*(Solution pages 10 et 11 du livret de ton enseignant)*

### L'estomac

Dans cette poche élastique, les aliments sont transformés en bouillie digérable.

### Le colon

Il finit d'absorber les dernières substances utiles au corps.

### Le pancréas

Il fabrique les enzymes, qui aident à transformer les aliments en minuscules éléments que le sang peut ainsi absorber.

### La bouche

Elle broie les aliments et les mélange à la salive. C'est le début de la digestion. Tu salives avant même d'avoir commencé le repas !

### L'anus

C'est par ici que sortent les déchets de la digestion !

### Le foie

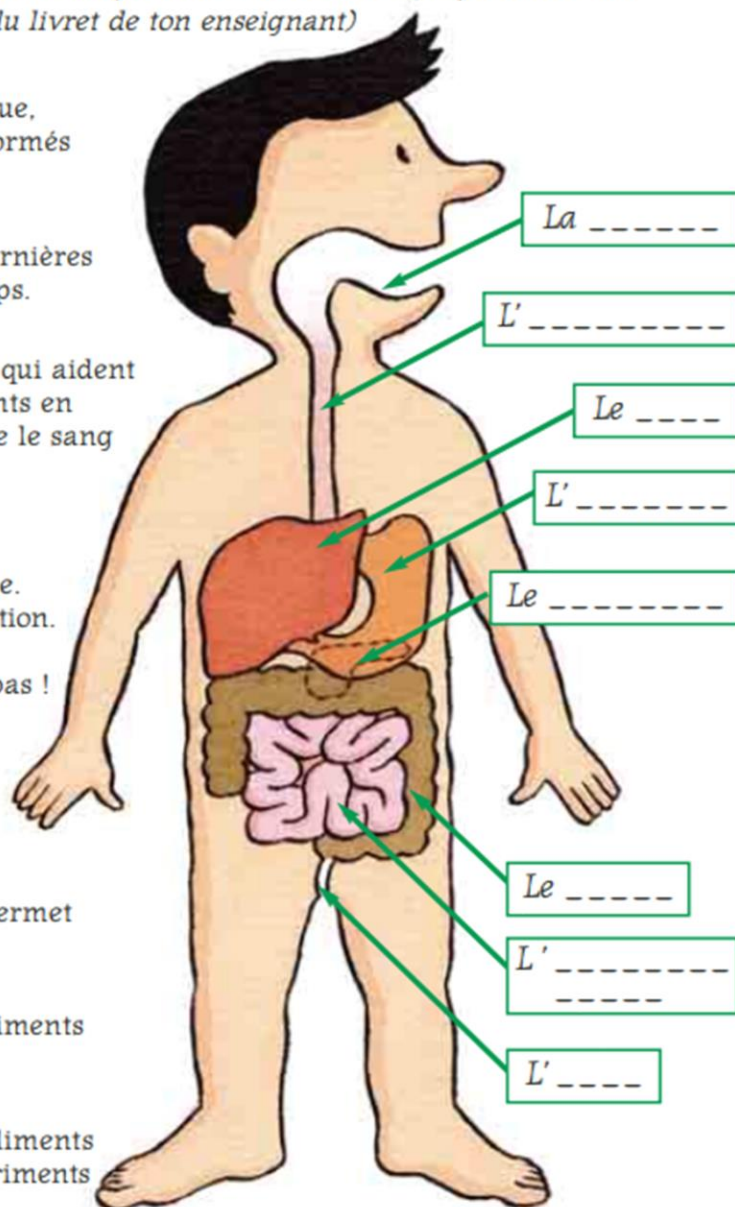
Il fabrique la bile, qui permet de digérer les graisses.

### L'œsophage

Ce conduit amène les aliments à l'estomac.




### L'intestin grêle

Dans ce long tube, les aliments sont transformés en nutriments pour traverser la paroi.



Vous trouverez sur le site <https://www.mangerbouger.fr> des astuces et idées pour manger équilibré parce que la santé et l'équilibre de votre enfant passent aussi par une alimentation variée et équilibrée, tout en lui faisant plaisir !

<p>ARTICLE</p> <p><b>Comment varier son alimentation sur la semaine ?</b></p>  <p>LIRE L'ARTICLE</p>	<p>ARTICLE</p> <p><b>Comment rythmer sa journée autour de 3 repas ?</b></p>  <p>LIRE L'ARTICLE</p>	<p>ARTICLE</p> <p><b>Comment faire ses courses pour composer des menus variés et manger équilibré ?</b></p>  <p>LIRE L'ARTICLE</p>
---	---	---

<p>ARTICLE</p> <p><b>Les recommandations pour les enfants de 6 à 11 ans</b></p>  <p>LIRE L'ARTICLE</p>	<p>RECETTE</p> <p><b>Toasts à la tapenade et salade composée</b></p> <p>⌚ 10'</p>  <p>DÉCOUVRIR CETTE RECETTE</p>	<p>RECOMMANDATION</p> <p><b>Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...)</b></p>  <p>VOIR LA RECOMMANDATION</p>
---	--	---

<p>ARTICLE</p> <p><b>Les indispensables à avoir chez soi pour varier ses repas</b></p>  <p>LIRE L'ARTICLE</p>	<p>ARTICLE</p> <p><b>Manger équilibré à la pause déjeuner au travail c'est possible</b></p>  <p>LIRE L'ARTICLE</p>	<p>ARTICLE</p> <p><b>Comment éviter le grignotage entre les repas ?</b></p>  <p>LIRE L'ARTICLE</p>
--	---	---

Véronique Morin - **Diététicienne** - Praticienne en PNL – EFT – Hypnose – Naturopathie  
Maison de santé - 116 rue de l'hôtel de ville - 86180 Buxerolles  
[vmorindiet86@gmail.com](mailto:vmorindiet86@gmail.com) – [ww.nutrition.pnl.eft.86.com.sitew.com](http://ww.nutrition.pnl.eft.86.com.sitew.com)