

BIEN MANGER

3 formats,
choisissez le vôtre !



Crèches



Écoles



**Collèges
Clubs sportifs**

Nos 3 programmes sont destinés à la fois aux bébés, enfants, adolescents et à leurs accompagnants !

S'approprier son alimentation, son temps repas et tout ce qui fait de chacun un consommateur équilibré et autonome.

Théorie, pratique, partages, trucs et astuces autour d'une thématique commune : l'alimentation !

☎ 07 81 58 13 60 / 06 81 62 52 51

@ deloabouche@gmail.com

📍 Tarn (Albi, Gaillac et environs)

Association de l'Ô à la Bouche
3 diététiciennes nutritionnistes
spécialisées dans l'alimentation
de l'enfant et la périnatalité.



FORMAT CRECHES

PROGRAMME BIEN MANGER

La grande aventure de la découverte alimentaire.. diversification et premières dégustations...

Interventions à la carte

Pour les enfants

Ateliers

(découvertes sensorielles, dégustations, manger c'est beau, je manque quoi ?...)

Pour les professionnels de la structure et les parents

Formations, soirées à thèmes... (diversification, DME, temps du repas, goûters et collations 0-3 ans, petits pots maison, approche éducative nutritionnelle, les troubles de l'oralité...)

A vous de choisir votre programme sur mesure, devis sur demande

Adèle, Emilie et Emeline, Diététiciennes nutritionnistes depuis plus de 10 ans spécialisées dans l'alimentation de l'enfant et créatrices de l'Association de l'Ô à la Bouche.



FORMAT ECOLES

PROGRAMME BIEN MANGER

Pourquoi je mange ? D'où viennent les aliments ? Pourquoi j'aime ou je n'aime pas ?

Interventions à la carte

Autour d'un projet de classe ou d'école

Pour les enfants

Ateliers-jeux de 1h30

- Manger avec ses 5 sens.
- Les saveurs de la semaine du goût.
- D'où viennent les aliments que je mange ?
- A quoi ça sert de manger ?
- Rallye photos des aliments.
- ...

Ateliers cuisine de 2h

- Autour des fruits
- Autour des légumes
- Autour du sucre
- ...

Pour les parents

Soirées à thème au choix

(le temps du repas, les goûters
3-10 ans, le petit-déjeuner,
l'opposition alimentaire...)

A vous de choisir votre programme sur mesure,
devis sur demande

Adèle, Émilie et Émeline, Diététiciennes nutritionnistes depuis plus de 10 ans spécialisées dans l'alimentation de l'enfant et créatrices de l'Association de l'Ô à la Bouche.



FORMAT COLLEGES
et CLUBS SPORTIFS

PROGRAMME BIEN MANGER

L'adolescence et ses changements, comment apporter à mon corps ce dont il a besoin?

Interventions à la carte

Pour les adolescents

Interventions en classe / en club

Choix du/des niveau(x) et des thématiques abordées (petits-déjeuners, alimentation et sport, repas au self...)

Pour les professionnels de la structure

Possibilité d'intervenir auprès des professeurs abordant l'alimentation dans leurs cours, auprès des cuisines, des infirmières scolaires, des coachs sportifs...

Pour les parents

Soirées à thèmes au choix
Alimentation des adolescents de nos jours (influence des réseaux sociaux, troubles du comportement alimentaire...).

A vous de choisir votre programme sur mesure, devis sur demande

Adèle, Émilie et Émeline, Diététiciennes nutritionnistes depuis plus de 10 ans spécialisées dans l'alimentation de l'enfant et créatrices de l'Association de l'Ô à la Bouche.

