



Bravo, vous avez réussi
à lui faire manger des carottes !

Les P'tits
ateliers
nutritifs



santé
famille
retraite
services

msa.fr/petits-ateliers-nutritifs

L'essentiel & plus encore



Découvrir une nouvelle texture, goûter pour la première fois un aliment, manger tout seul... En tant que parent, voir son bébé accomplir ces premières fois est un réel bonheur.

Mais avant d'y arriver, votre patience et votre calme peuvent parfois être mis à rude épreuve !

La plupart du temps, une petite astuce, un petit changement dans la routine du repas peut suffire à une grande victoire.

Pour trouver la réponse, inscrivez-vous aux P'tits ateliers nutritifs !

Vous pourrez échanger en direct avec une diététicienne MSA, partager vos problématiques ou encore rencontrer d'autres parents.

3 ateliers pour répondre à toutes vos questions

Les P'tits ateliers nutritifs, ce sont des ateliers sur les étapes de l'alimentation et du développement de l'enfant. 3 ateliers thématiques vous sont proposés :

- ✦ **L'équilibre alimentaire** : une alimentation équilibrée, c'est quoi ? Parce que les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès la petite enfance, cet atelier vous permet de connaître les bases d'une bonne alimentation, saine et variée, pour le bon développement de bébé.
- ✦ **La diversification alimentaire** : comment réussir l'étape de la diversification alimentaire en toute sérénité ? Pour que la transition vers de nouvelles textures et saveurs se déroule au mieux, suivez cet atelier ! Repères d'introduction des aliments, conseils et astuces... Vous aurez toutes les clés pour accompagner bébé dans cette étape de découvertes et de changements.
- ✦ **Le bon choix des produits** : quels sont les bons produits alimentaires à acheter pour la santé de mon bébé ? En suivant cet atelier, vous saurez déchiffrer les étiquettes des produits et acheter ceux qui conviennent le mieux à votre bébé.

Pourquoi participer ?

UTILE

Les P'tits ateliers nutritifs, ce sont des **réponses concrètes, astuces et conseils pratiques** pour tous les parents d'enfants de 0 à 3 ans. 96 % des parents sont satisfaits de l'expérience.

PRATIQUE

Ces ateliers gratuits ont lieu **en ligne** tout au long de l'année pour s'adapter à votre agenda déjà bien chargé de parent. Inutile de se déplacer ! Ces ateliers se déroulent en soirée et le week-end. Vous pouvez ainsi y participer de chez vous.

FIABLE

Les diététiciennes-nutritionnistes qui animent les ateliers vous partagent **des informations sûres**. Les contenus sont régulièrement mis à jour par des formateurs du Programme national nutrition santé (PNNS) et relus par l'Association française de pédiatrie ambulatoire.

Pour tout renseignement
et vous inscrire,
rendez-vous sur



msa.fr/petits-ateliers-nutritifs

Conseils santé, partage d'expériences
et anecdotes concernant vos enfants,
rejoignez la communauté de parents sur
le groupe Facebook
**« Les petits mémos MSA :
santé, bien-être et alimentation
de mon enfant » !**



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore