

MONDOUBLEAU : ESPACE DE VIE SOCIALE

## Atelier parents : bien manger pour les enfants



Dans le cadre de la démarche alimentaire menée sur le territoire par l'espace vie sociale, la Maison France Service a accueilli un atelier pratique consacré à l'alimentation des enfants de 3 à 10 ans.

Cet événement, destiné aux familles, a permis aux parents et futurs parents de se pencher sur une problématique essentielle

: comment préparer des goûters et des repas équilibrés, savoureux et simples à réaliser pour les plus jeunes ?

Organisé par l'association Athéna, l'atelier « Bien manger, bien grandir » s'inscrit dans une volonté de sensibilisation du public aux enjeux de l'alimentation durable et responsable. L'initiative, portée par l'espace de vie sociale et s'inscrivant dans la continuité du Projet Alimentaire Territorial (PAT), vise à accompagner les habitants dans l'amélioration de leurs habitudes alimentaires quotidiennes. Selon Grégoire Massé

Lecomte, éducateur en environnement et animateur chez Athéna, « **ces ateliers permettent d'évoluer dans sa pratique de cuisine et d'apprendre à préparer soi-même des plats favorisant une bonne santé** ». Durant l'atelier, les participants ont pu échanger autour de recettes simples et accessibles, avec une attention particulière

portée au goûter, souvent trop sucré dans l'alimentation des enfants. L'objectif était notamment de réfléchir à des alternatives pour « **mettre le moins de sucre possible** » sans sacrifier le plaisir gustatif, en privilégiant des ingrédients peu transformés et en redécouvrant l'importance des bonnes matières grasses. L'intervenant a rappelé que « **la graisse a longtemps été diabolisée, mais elle reste essentielle ; l'enjeu est de privilégier la qualité plutôt que la quantité** ». Parmi les préparations proposées, une collation à base de banane a été réalisée, illustrant comment il est possible de cuisiner sainement à la maison. Les participantes sont reparties avec des fiches recettes et des idées faciles à reproduire, encouragées à développer leur autonomie en cuisine et à limiter l'utilisation de produits ultra-transformés. L'atelier, ouvert à tous et particulièrement à destination des familles, s'est déroulé dans une atmosphère chaleureuse et participative durant deux heures, permettant à chacun d'acquérir des repères pratiques, des astuces et des conseils adaptés à la vie quotidienne.