

## Brochures

---

### L'alimentation des 4-18 mois : de la tétée à la cuillère

Éditeur : CERIN / Année : 2007 / 12 pages.

Thème : Alimentation / Public(s) : Enfant – 5 ans, Adulte



Cette brochure présente l'alimentation de bébé à partir de 4 mois avec des exemples de menus (lait, céréales infantiles, légumes et fruits), un tableau résumant les différents aliments à employer selon l'âge de bébé, le détail des aliments à introduire dans son alimentation entre 5 et 7 mois (laitages, viande, poisson, œufs), le détail des aliments à introduire dans son alimentation entre 7 et 8 mois (matières grasses, crudités, pain et biscuits, pâtes et riz) et des idées de menus quand bébé a environ 1 an.

### Le guide nutrition de la naissance à trois ans

Éditeur : INPES / Année : 2006 / 14,5 x 20,5 cm, 40 pages.

Thème : Alimentation / Public(s) : Enfant – 5 ans, Adulte



La santé vient en mangeant.

Cette brochure est extraite du Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents, dont elle reprend la première partie consacrée à la petite enfance. Éditée pour une diffusion en maternité auprès des jeunes mères, lors de l'entretien du 9e mois ou juste après l'accouchement, cette brochure est cependant téléchargeable sur ce site.

## A table, les enfants ! Pour bien grandir, partager et se faire plaisir à table

Éditeur : CIDIL / Année : 2002 / 20 pages.

Thème : Alimentation, , Relation familiale

Public(s) : Enfant – 5 ans, Enfant 8-10 ans, Enfant + de 10 ans



Cette brochure propose des conseils pratiques, des idées, et des réflexions pour répondre aux questions des parents, et des grand-parents, soucieux de la santé et de la croissance de leurs enfants, mais pour qui l'apprentissage du goût et d'une alimentation variée et équilibrée sont également importants.

## J'aime manger, j'aime bouger

Éditeur : INPES / Année : 2006 / 28 pages.

Thème : Alimentation, Activité physique / Public(s) : Adolescent

Dimensions : 14,5 x 20,5 cm



Le guide nutrition pour les ados.

Dans le cadre du PNNS, cette brochure destinée aux adolescents (niveau collège) cherche à les sensibiliser à l'importance de l'alimentation et de l'activité physique, en jouant moins sur la santé que sur la forme physique, la convivialité et l'image de soi. Les principaux repères du PNNS sont déclinés de manière très pratique, avec des astuces et des recettes-minute ; des portraits (par exemple "Je suis grosse" ou "J'enchaîne les compét") permettent d'aborder au plus près les préoccupations des jeunes.

# Affiches

## La santé vient en mangeant et en bougeant !

Éditeur : INPES / Année : 2006

Thème : Alimentation / Public(s) : Enfant 5-7 ans, Enfant 8-10 ans, Enseignant / formateur

Dimensions : 40 x 60 cm



Cette affiche reprend sous forme de marelle les repères du PNNS. Elle est destinée aux écoles.

## La santé dans ton assiette (les 4 saveurs)

Éditeur : INPES / Année : 2006

Thème : Alimentation / Public(s) : Enfant 5-7 ans, Enfant 8-10 ans, Enfant + de 10 ans



Destinée aux enfants, cette affiche doit les aider à reconnaître les quatre saveurs. Elle est complétée par une autre affiche illustrant les sept groupes d'aliments.

## La santé dans ton assiettes (les 7 groupes d'aliments)

Éditeur : INPES / Année : 2006

Thème : Alimentation / Public(s) : Enfant 5-7 ans, Enfant 8-10 ans, Enfant + de 10 ans



Destinée aux enfants, cette affiche doit les aider à reconnaître les sept groupes d'aliments. Elle est complétée par une autre affiche illustrant les quatre saveurs

Tous les documents de diffusion cités en référence sont à disposition du public, dans la limite des stocks disponibles, au centre de documentation du Co.D.E.S.13.