

À RAPPORTER À LA MAISON

LE SUCRE, PARLONS-EN EN FAMILLE.

Aujourd'hui, votre enfant a participé à un atelier sur le goût et le sucre. Voici de quoi prolonger la discussion à la maison, en douceur.

LE RÉFLEXE TOUT SIMPLE

Au goûter, proposez d'abord un fruit. Le sucre y est déjà, tout naturellement, avec les fibres et le goût du vrai. Et laissez l'enfant raconter son atelier : c'est lui l'expert du jour. *Sources : PNNS, Manger-Bouger.*

LE JEU DU SOIR

Demandez-lui de vous montrer, sur un emballage de la cuisine, ce qu'il a appris : où se cache le sucre dans la liste d'ingrédients ? Trois minutes, et toute la famille lit les étiquettes autrement.

UN CAHIER DE RECETTES, OFFERT

Des goûters maison, sans sucres ajoutés, à refaire avec vos enfants. C'est notre cadeau : flashez le code, il arrive en version numérique (ebook).

