



ATELIER COLLECTIF

# **Bouger & manger : accompagner les familles vers un meilleur équilibre**

*Pour les familles d'enfants de 2 à 11 ans  
du 10e arrondissement ou suivis par un professionnel de santé du 10e*

Pourquoi on mange ? Pourquoi on donne à manger ?

Assimiler ce que signifie être en bonne santé de manière globale, lier le bien-être psychique et physique de l'enfant.

Pourquoi pratiquer l'activité physique régulièrement ?

Prendre conscience ensemble que l'activité physique fait déjà partie de notre quotidien. Retrouver du plaisir à en faire, seul ou en famille.



Qu'est-ce que je mange ?

Savoir reconnaître et choisir les aliments adaptés aux besoins de la famille. Comprendre les étiquettes des produits alimentaires, utiliser le nutriscore.

Qu'est-ce que je mets dans mon assiette ?

En fonction des habitudes de cuisine, comprendre ce qu'est l'équilibre alimentaire. Anticiper les portions en autonomie, en fonction des âges et des besoins.





## Conditions d'inscription :

Faire partie de l'entourage proche d'un enfant de 2 à 11 ans  
en situation de surpoids ou d'obésité ;


Habiter sur le 10e arrondissement ou être suivi par un  
professionnel de santé du 10e arrondissement ;

Être disponible pour participer à une matinée complète  
d'ateliers (9h - 13h).



## Financement :

Les ateliers sont entièrement pris en charge  
par la Communauté professionnelle territoriale  
de santé du 10e arrondissement.



Pour une inscription ou pour toute question  
liée au programme,  
contacter l'infirmière de parcours :

07 65 15 97 82

[parcours@cptsparis10.fr](mailto:parcours@cptsparis10.fr)

