



**Dispositif accompagnement de l'alimentation des
femmes enceintes et des
enfants dans les 1000 premiers jours**

**« Bien manger pour mon bébé »
Parc Naturel Urbain des Bruyères
1er semestre 2026**



Thématiques des ateliers – accès à la Maison du Parc

8 thématiques d'ateliers :

- L'équilibre alimentaire
- L'alimentation pendant la grossesse et l'allaitement
- La diversification alimentaire des tout-petits
- Les protéines végétales
- Du gras mais du bon
- Le sucre : moins et du meilleur
- Noix, Noisettes, amandes et compagnie
- La cuisine de saison

Animation des ateliers par l'association Le Champ des possibles

Possibilité de venir avec son enfant de moins de 3 ans

Remise d'un panier de légumes à l'issue de chaque atelier (venir avec son sac cabas)

Puis constitution de son propre panier de fruits et légumes frais et secs d'une valeur de 15 euros à la Boutique du Producteur Local (Maison du Parc) après avoir participé à 5 ateliers minimum



Calendrier et contenu des ateliers

*Les ateliers se dérouleront à la Maison du Parc du
Champ des Bruyères (cuisine + salle de réunion) de
9h30 à 12h30*

Pour rappel : inscription au programme via le lien ci-contre : <https://forms.office.com/e/rPv0h8vr4A>

Puis inscription au 1^{er} atelier :

Jeudi 5 mars : Du gras mais du bon : <https://my.weezevent.com/du-gras-mais-du-bon-8>

Samedi 28 mars : La diversification alimentaire des tout-petits : <https://my.weezevent.com/la-diversification-alimentaire-des-tout-petits-4>

Mardi 7 avril : Cuisine de saison : <https://my.weezevent.com/cuisine-de-saison-2>

Mardi 28 avril : L'équilibre alimentaire : <https://my.weezevent.com/lequilibre-alimentaire-7>

Mardi 5 mai : Le sucre moins mais du meilleur : <https://my.weezevent.com/le-sucre-moins-et-du-meilleur-8>

Mardi 12 mai : Noix, noisettes, amandes et compagnie : <https://my.weezevent.com/noix-noisettes-amandes-et-compagnie-4>

Mardi 19 mai : L'alimentation pendant la grossesse et l'allaitement : <https://my.weezevent.com/lalimentation-pendant-la-grossesse-et-lallaitement-1>

Mardi 26 mai : Les protéines végétales : <https://my.weezevent.com/les-proteines-vegetales-8>

Mardi 9 juin : Du gras mais du bon : <https://my.weezevent.com/du-gras-mais-du-bon-9>

Vendredi 20 mars : Visite de l'exposition Stop Les Toxiques + atelier fabrication de produits ménagers maison (liquide

Vaisselle et/ou lessive) : <https://my.weezevent.com/visite-exposition-stop-les-toxiques-atelier-fabrication-produits-menagers>

