

## Mot de la diététicienne – nutritionniste

### Sommeil et alimentation : un duo essentiel pour la santé de votre enfant

En tant que parents, vous savez que le sommeil et l'alimentation sont cruciaux pour le bien-être de votre enfant. Mais saviez-vous qu'ils sont profondément liés ? Voici pourquoi il est important de les prendre en compte ensemble.

#### ➤ Le sommeil soutient la croissance de l'enfant

Le sommeil est essentiel pour la libération des hormones de croissance et le développement physique. Un manque de sommeil peut ralentir la croissance de votre enfant et perturber ses hormones dont la leptine (qui aide à contrôler la faim) et la ghréline (qui stimule l'appétit). Ce qui peut entraîner en journée, un appétit excessif ou des envies de manger des aliments moins sains.

#### ➤ Une bonne alimentation favorise le sommeil

Une alimentation équilibrée (fruits, légumes, protéines) aide à améliorer la qualité du sommeil. Certains aliments, comme les noix ou le lait, contiennent des nutriments qui favorisent l'endormissement. En revanche, les sucres et la caféine peuvent nuire à un sommeil réparateur.

Pour conclure, le sommeil et une alimentation saine se renforcent mutuellement. Veiller à ce que votre enfant mange équilibré et dorme suffisamment est essentiel pour sa croissance, son énergie et son bien-être. Une routine régulière pour les repas et le coucher est la clé pour l'aider à grandir en bonne santé.

Bonne lecture.



### Responsables :

- M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)
- M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)
- Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)

## COMMUNE DE TRANS EN PROVENCE



### Restaurant Scolaire



### MENUS

Mars 2025