



# Bien manger pour mon bébé

**NOUVEAU !**  
Participez à des **ateliers** cuisine  
collectifs et **repartez avec**  
**des paniers de légumes**  
frais, bio et locaux



**Maison du Parc des Bruyères**  
**à Saint-Étienne-du-Rouvray**

# Bien manger pour mon bébé

Un nouveau programme d'accompagnement à l'alimentation  
des futurs parents et des parents d'enfants de moins de 2 ans.

## Bien manger pour mon bébé : qu'est-ce que c'est ?

C'est un programme proposé par la Métropole Rouen Normandie, en partenariat avec l'association Le Champ des Possibles, les mardis ou les jeudis au Parc Naturel Urbain du Champ des Bruyères.

En intégrant ce programme, vous pourrez **participer gratuitement** à des ateliers cuisine, pour découvrir en groupe des **recettes faciles**, pas chères et délicieuses, saines et adaptées à toute la famille.

Vous pourrez également **bénéficier de paniers** de légumes locaux et de saison, tous les 15 jours jusqu'aux 2 ans de votre enfant.

## Envie de participer ?

Vous êtes parent d'un enfant à naître ou de moins de 2 ans ?

Vous habitez à Grand Quevilly, Petit-Quevilly, Rouen, Saint-Étienne-du-Rouvray ou Sotteville-lès-Rouen ?

> **Rapprochez-vous de votre CCAS, CMS ou de votre PMI**, qui pourra répondre à vos questions et vous inscrire dans le dispositif.

**DES ATELIERS ET DE BONS  
PRODUITS POUR CUISINER  
PLAISIR ET BIEN-ÊTRE  
POUR MON BÉBÉ ET  
TOUTE LA FAMILLE !**

- L'équilibre alimentaire
- L'alimentation pendant la grossesse
- L'alimentation pendant l'allaitement
- Le sucre : moins et du meilleur
- Du gras, mais du bon !
- Les oléagineux
- Les protéines végétales
- La diversification alimentaire des tout-petits

**Contact Métropole :**

**[bienmanger@metropole-rouen-normandie.fr](mailto:bienmanger@metropole-rouen-normandie.fr)**

