

Bien manger pour mon bébé

NOUVEAU !

Participez à des **ateliers cuisine**
collectifs et repartez avec
des paniers de légumes
ufs, 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.

Contact Métropole :

bienmanger@metropole-rouen-normandie.fr

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



VILLE DE
GRAND QUEVILLY

petit quevilly



Saint-Étienne-du-Rouvray



Sotteville
lès Rouen

76
SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT

Le Champ
des Possibles

PACTE DES SOLIDARITÉS
Agir ensemble pour faire reculer la pauvreté

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Département
Seine-Maritime

ars
Agence Régionale de Santé
Normandie

métropole
ROUENNORMANDIE