



santé  
famille  
retraite  
services

## La Mutualité Sociale Agricole de Franche-Comté

vous  
informe

### Dossier Prévention Santé

#### P'tits Ateliers Nutritifs : bien manger ça s'apprend !

Vous allez bientôt devenir parent ou êtes parent de jeunes enfants âgés de 0 à 2 ans ? La MSA vous propose depuis un an des ateliers virtuels collectifs sur la nutrition des enfants en bas âge. Ces classes virtuelles animées par une diététicienne recrutée et formée par la MSA, sont mises en place dans le cadre du Plan Nutrition et Activité Physique et du parcours national des 1 000 premiers jours de la vie.

Les P'tits Ateliers Nutritifs permettent aux parents des échanges interactifs entre pairs afin d'acquérir des connaissances validées sur l'alimentation du jeune enfant, à travers des astuces et des conseils pratiques, en lien avec son développement psychomoteur. Ils apportent des réponses concrètes et des conseils pratiques sur l'équilibre

alimentaire, l'étape de la diversification alimentaire et les bons achats pour la santé. En participant à ces ateliers, les parents échangent en ligne depuis chez eux avec d'autres parents et une diététicienne, en toute simplicité. Les ateliers sont organisés sous forme de modules thématiques : l'équilibre alimentaire, la diversification alimentaire, le bon choix des produits. Les parents ont la possibilité de s'inscrire à 1, 2 ou 3 ateliers selon leurs préférences et leur disponibilité.

#### Pourquoi participer ?

Parce que c'est utile : les P'tits ateliers nutritifs apportent des réponses concrètes, des astuces et des conseils pratiques. 96 % des parents ont été satisfaits du contenu des modules.

Parce que c'est accessible : les modules sont proposés gratuitement

et offrent une information simple à comprendre dans une ambiance conviviale. De plus, ils sont accessibles à tous les parents qu'ils soient assurés MSA ou pas.

Parce que c'est pratique : les ateliers ont lieu tout au long de l'année, en soirée ou le samedi après-midi, pour s'adapter aux agendas déjà bien chargés des parents. Inutile de se déplacer, il suffit de se connecter par internet depuis chez soi, via un ordinateur ou une tablette.



#### Les P'tits Ateliers Nutritifs en chiffres en Franche-Comté

- 550 c'est le nombre de parents qui ont participé aux P'tits Ateliers Nutritifs d'octobre 2020 à juin 2021,
- 98,5 % c'est le taux de satisfaction sur le format des ateliers,
- 95,8 % c'est le taux de satisfaction sur le contenu,
- 99,2 % c'est le taux de satisfaction sur les animations proposées.

#### Ce que vous pouvez faire...

- ➔ Regarder la vidéo de présentation  
<https://franchecomte.msa.fr/lfp/web/msa-de-franche-comte/petits-ateliers-nutritifs>
- ➔ Vous inscrire aux ateliers virtuels  
<https://franchecomte.msa.fr/lfp/web/msa-de-franche-comte/petits-ateliers-nutritifs>
- ➔ Rejoindre le groupe Facebook Les petits mémos MSA

Vous y trouverez des conseils santé et astuces qui répondront aux questions que vous pouvez vous poser sur la santé et l'alimentation de vos enfants, vous partagerez vos astuces avec d'autres parents et échangerez sur différents sujets comme l'alimentation, les petits bobos du quotidien ou les nombreux autres événements santé importants dans la vie de votre enfant.