

Carambole, manger-bouger-fr.ch et Fourchette verte

Les structures d'accueil de la petite enfance
comme environnements favorables à la santé des
enfants

Murielle Equey, diététicienne
Coordinatrice Fourchette verte, Manger-bouger-
fr.ch et Carambole



Carambole

Programme d'activités à l'attention des crèches et des AES du canton de Fribourg sur les thèmes de l'alimentation et du mouvement.

Attestation sur 3 ans





Carambole

Aktivitäten und Ateliers zu den Themenbereichen Ernährung und Bewegung für Krippen und ASB des Kantons Freiburg.

Auszeichnung über 3 Jahre



Activités

		Crèche : enfants		AES : enfants			Adultes			
		0 - 2 ans	3 - 4 ans	4 - 6 ans	6 - 8 ans	8 - 10 ans	10 - 12 ans	Adultes parents	Prof. de la petite enfance	Parents et enfants
Alimentation	A vos marques, prêts, smoothies					x	x			x
	A vos fourchettes, à vos crayons		x	x	x	x				x
	Goûter avec les 5 sens		x	x	x	x	x	x	x	x
	Atelier Goûters		x	x	x	x	x		x	x
	Analyse-conseils en alimentation								x	
	Déguster à l'aveugle					x	x			
	Stand des sucres						x	x	x	x
Mouvement et Alimentation	Séance info-échanges							x	x	
	Rallye des grands				x	x	x			x
	Rallye des petits		x							x
	Top Chef					x	x			
	Le conte		x	x	x	x				x
Mouvement	Bouge !	x	x	x	x	x	x			
	Analyse-conseils en mouvements								x	
	Atelier Equilibre	(18 mois) x	x	x	x	x	x			

Aktivitäten

		Kita : Kinder		ASB : Kinder			Erwachsene			
		0 – 2 Jahre	3 - 4 Jahre	4 - 6 Jahre	6 – 8 Jahre	8 - 10 Jahre	10 – 12 Jahre	Eltern	Personal Betreuung	Eltern und Kinder
Ernährung	Achtung, fertig, Smoothies					X	X			X
	Achtung Gabel, Achtung Stift		X	X	X	X				X
	Probieren mit allen 5 Sinnen		X	X	X	X	X	X	X	X
	Atelier Znüni / Zvieri		X	X	X	X	X		X	X
	Ernährungsanalyse und Beratung								X	
	Blind degustieren					X	X			
	Fantasieteller zum Anbeissen		X	X	X	X	X	X	X	X
Ernährung und Bewegung	Info-Diskussionsveranstaltung							X	X	
	Rallye der Grossen				X	X	X			X
	Rallye der Kleinen		X							X
	Top Chef					X	X			
	Märchen		X	X	X	X				X
Bewegung	Bewege !	X	X	X	X	X	X			
	Bewegungsanalyse und Beratung								X	
	Gleichgewicht !	18 Monate x	X	X	X	X	X			
	Familien in Bewegung		X	X	X	X	X			X



www.manger-bouger-fr.ch

Anciennement www.bame-fr.ch

- Site d'informations sur les thématiques de l'alimentation équilibrée et du mouvement régulier pour la population fribourgeoise.
- Pour les enfants, les parents, les seniors et les professionnels qui les encadrent.
- Possibilité de poser des questions!



Plateforme pour enfants
et seniors



www.essen-bewegen-fr.ch

Früher www.bame-fr.ch

- Referenzseite zu den Themen ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung für die Freiburger Bevölkerung.
- Für Kindern, Eltern, Senioren und Fachpersonen aus diesen Bereichen
- Sie können Fragen stellen!



Plattform für Kinder
und Senioren



Fourchette verte

Fourchette verte est un label de restauration de **qualité**, qui cherche à concilier plaisir et santé, dans le cadre de la **promotion de la santé** et la prévention de certaines maladies (cancers, pathologies cardio-vasculaires, obésité).

Chez les enfants, c'est aussi la découverte des goûts et des aliments dans le plaisir!





Fourchette verte

Das **Qualitätslabel** Fourchette verte verbindet die Elemente Essvergnügen und Gesundheit in Restaurants und Verpflegungsbetrieben. Das Label ist Teil der Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Krebserkrankungen.

Bei den Kindern ist es auch die Entdeckung den Geschmacks und Nahrungsmitteln mit Spass!

