

**Objet : Nouvelles recommandations alimentaires : le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans**

Madame, Monsieur,

Comme pour les adultes, l'alimentation des enfants a une influence sur leur état de santé, d'autant plus que leur croissance va nécessiter des besoins nutritionnels spécifiques. De même, leurs niveaux d'activité physique et de sédentarité ont des répercussions sur leur santé. C'est aussi pendant cette période qu'ils vont acquérir des comportements qu'ils garderont à l'âge adulte.

Les études ont cependant montré que les habitudes des enfants restent assez éloignées des recommandations du PNNS en matière d'alimentation, d'activité physique et de sédentarité (Etude Esteban, 2015), notamment en termes de consommation de fruits et légumes, de produits sucrés et en ce qui concerne la sédentarité. C'est pourquoi il est important de promouvoir, notamment auprès des parents, des habitudes de vie favorables à la santé de leurs enfants. Vous êtes un interlocuteur privilégié pour relayer ces recommandations auprès des parents et les conseiller en fonction de chaque enfant et de chaque situation.

Santé publique France a formulé et publié en 2023 sur son site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) les nouvelles recommandations alimentaires pour les enfants à partir de 4 ans et les adolescents, à partir des avis de l'Anses et du HCSP. Elles sont aujourd'hui complétées par trois vidéos pédagogiques ainsi que par des « recettes à 4 mains » à réaliser en famille.

En complément de ces supports, un guide destiné aux parents d'enfants de 4 à 11 ans, présentant les recommandations alimentaires, d'activité physique et de lutte contre la sédentarité ainsi que de nombreux conseils pratiques et astuces, intitulé **Le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans**, est également disponible. Vous pouvez vous le procurer gratuitement via la procédure de commande expliquée au verso.

Nous vous remercions de relayer largement auprès de vos réseaux ces recommandations déclinées sur différents supports.

En vous remerciant de votre implication, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'assurance de ma considération distinguée.

Dr Caroline SEMAILLE  
Directrice générale



Brochure 40 pages, format 15 x 21

**Pour commander :**

1. Rendez-vous sur <https://moncoupon.santepubliquefrance.fr/>
2. Connectez-vous à votre compte ou créez en un
3. Saisissez le code suivant : F461245C-1999483
4. Sélectionnez la quantité désirée et validez votre commande

*Une seule commande autorisée. Campagne ouverte jusqu'au 31 décembre 2024 dans la limite des stocks disponibles.*

Vous pouvez également commander différents documents d'information et de prévention publiés par Santé publique France sur l'alimentation et l'activité physique :

[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr), rubrique « Déterminants de santé / Nutrition et activité physique » onglet « Outils ».