Fondation Olo

1000 jours pour savourer la vie

Alimentation et périnatalité

Comment soutenir les familles pour favoriser une saine alimentation?

Rencontre nationale de la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille

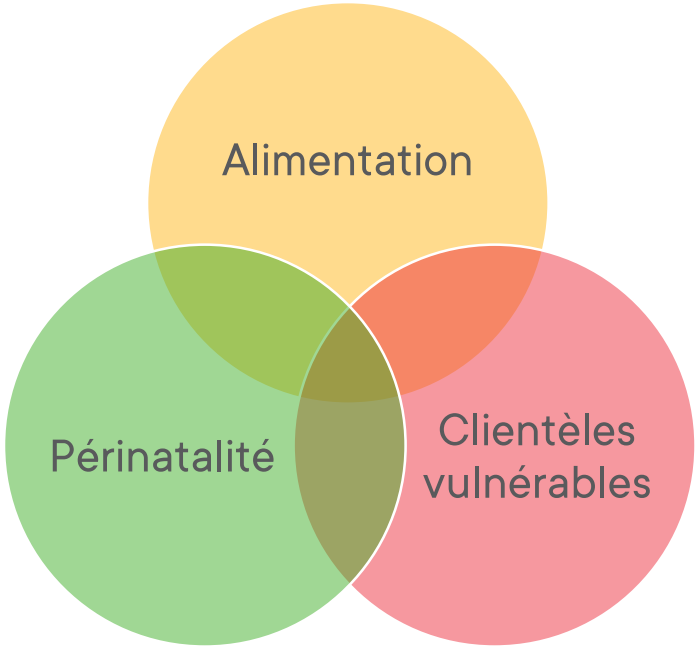
6 novembre 2019

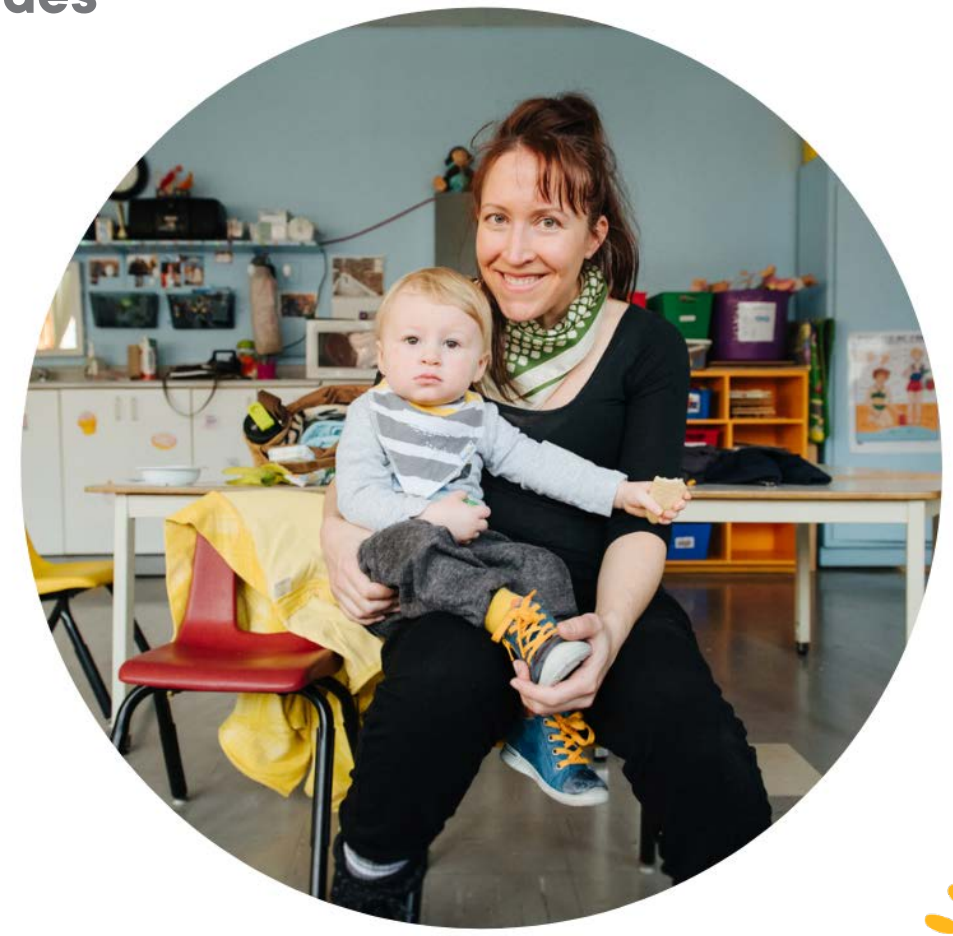
Mylène Duplessis Brochu, Dt.P, M.Sc. - Nutritionniste à la Fondation Olo

La mission de la Fondation Olo

Donner une chance égale aux familles de mettre au monde des bébés en santé et d'acquérir de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie.

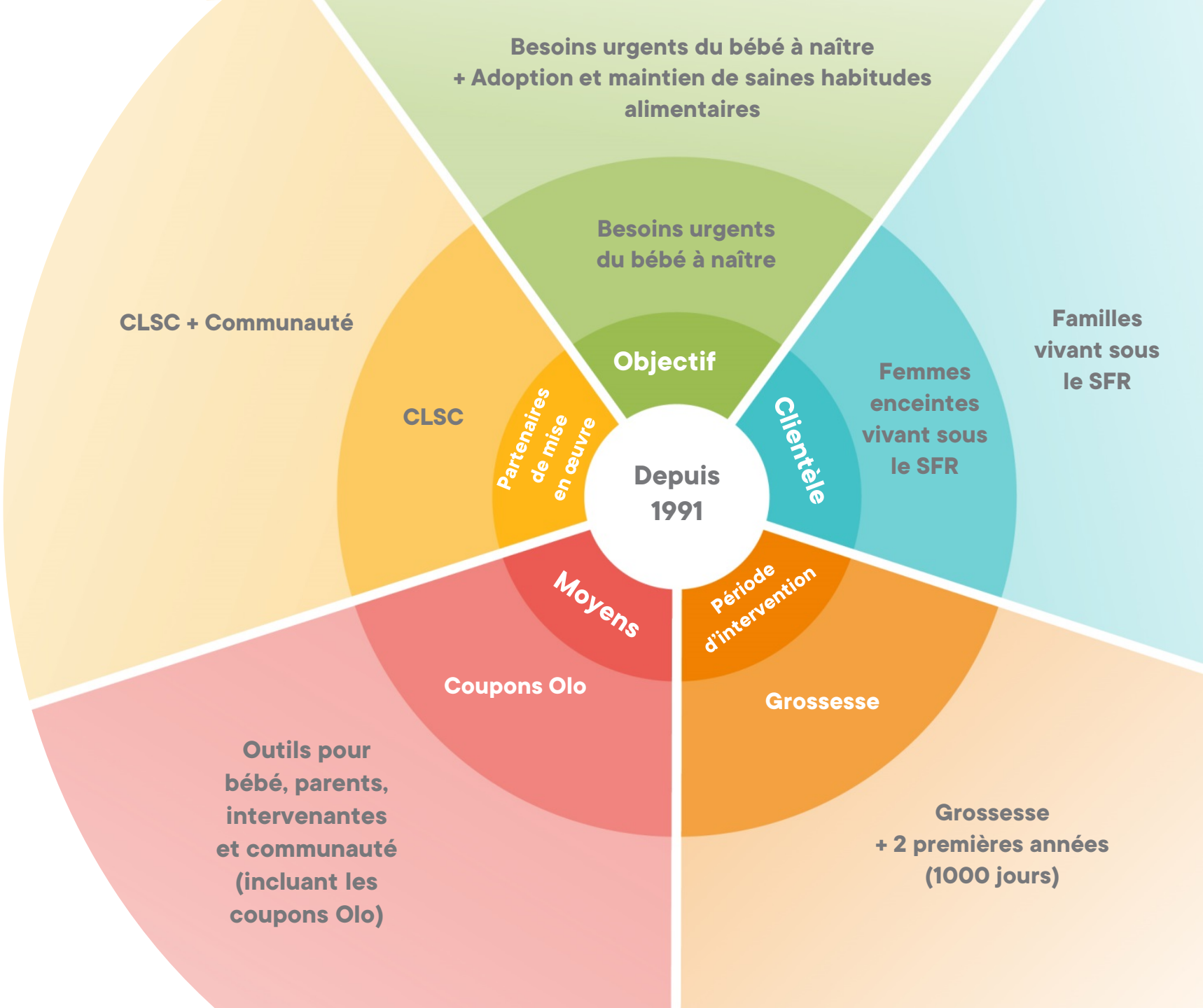
Champs d'expertise





Une approche élargie

Un impact plus grand



Au menu

Présentation:

- La saine alimentation pendant la période périnatale
- L'introduction des aliments
- Les besoins nutritifs de la femme enceinte et des tout-petits

Période d'échange et de réflexion:

- Mises en situation
- Partage d'expériences
- Ressources disponibles

Fondation Olo

1000 jours pour savourer la vie

La saine alimentation pendant la période périnatale

- Nouveau Guide alimentaire canadien
- Assiette Olo

La saine alimentation, c’est quoi?

Pour la Fondation Olo :

La saine alimentation, c’est savourer une variété d’aliments de qualité en prenant le temps de préparer, manger et partager les repas. Elle inclut autant les aliments qui sont consommés que les comportements qui y sont associés.

Cette vision s’accompagne de deux certitudes. D’abord, une alimentation saine tôt dans la vie favorise l’égalité des chances en santé. Par ailleurs, manger sainement est un défi considérable pour les familles qui vivent de l’insécurité alimentaire, d’où l’importance de l’accompagnement.

Les 3 comportements clés

BIEN MANGER

Consommer une variété d'aliments nutritifs en quantité adéquate pour répondre à ses besoins

CUISINER

Préparer un repas à partir d'aliments de base. Initier les enfants dès leur jeune âge à l'observation, la manipulation et la préparation des aliments

MANGER EN FAMILLE

Partager un moment où les membres de la famille sont rassemblés autour d'un repas, dans un espace dédié à la consommation alimentaire, dans un contexte agréable

La saine alimentation selon les étapes de la vie...

Grossesse

Naissance à 6 mois

6 à 12 mois

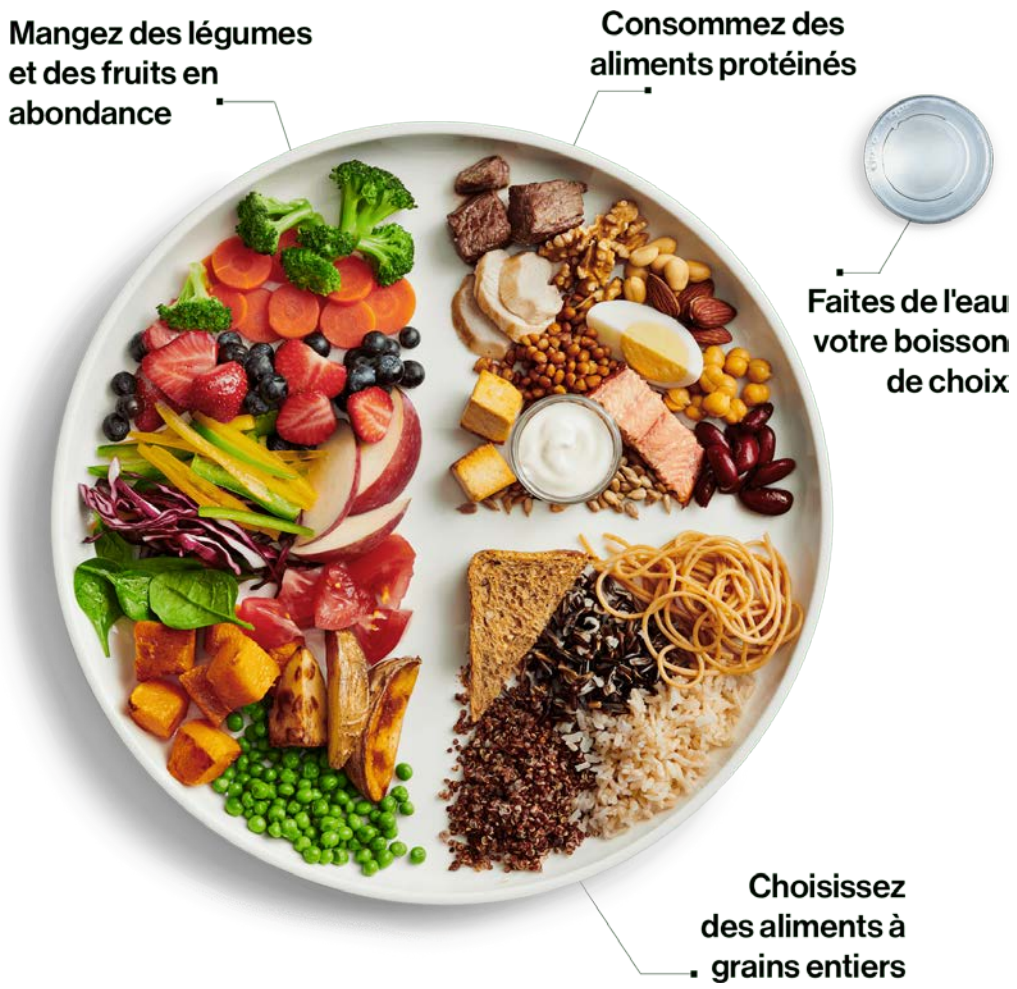
12 mois et plus

Varie grandement de la grossesse à 2 ans!

Recommandations nutritionnelles pour la femme enceinte et le tout-petit

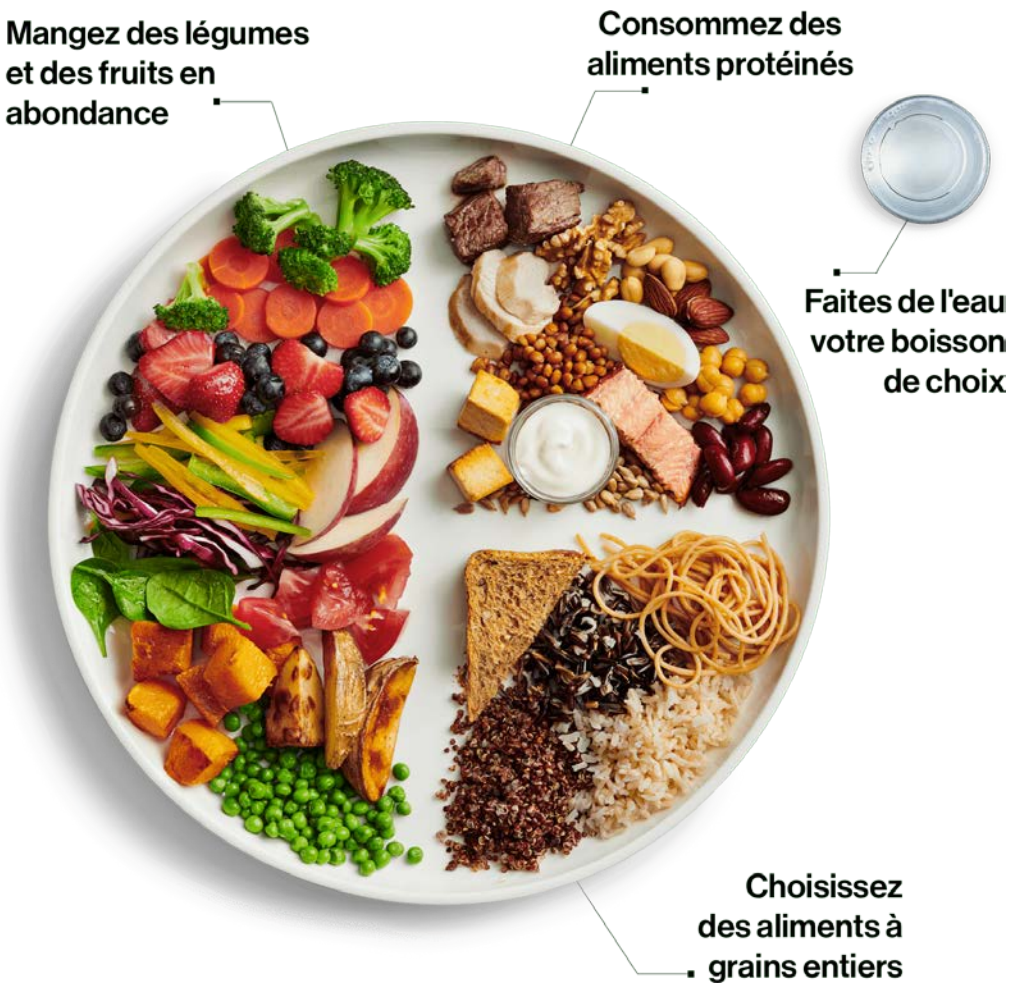
- Guide alimentaire canadien
- Assiette équilibrée de la femme enceinte et du tout-petit
- Aliments à mettre de côté

Le Guide alimentaire canadien 2019



- Vise la population générale et en santé de 2 ans et plus
- Donne une idée des aliments recommandés à consommer plus régulièrement
    - Choisir plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale
    - Choisir des aliments contenant de bons gras plutôt que des gras saturés
    - Limiter les aliments hautement transformés

Le Guide alimentaire canadien 2019



- Recommandations sur les comportements alimentaires :
  - Prendre conscience de ses habitudes alimentaires
  - Cuisiner plus souvent
  - Savourer les aliments
  - Prendre vos repas en bonne compagnie
  - Utiliser les étiquettes des aliments
  - Rester vigilant face au marketing alimentaire

Qu’en est-il pour les femmes enceintes et les tout-petits?

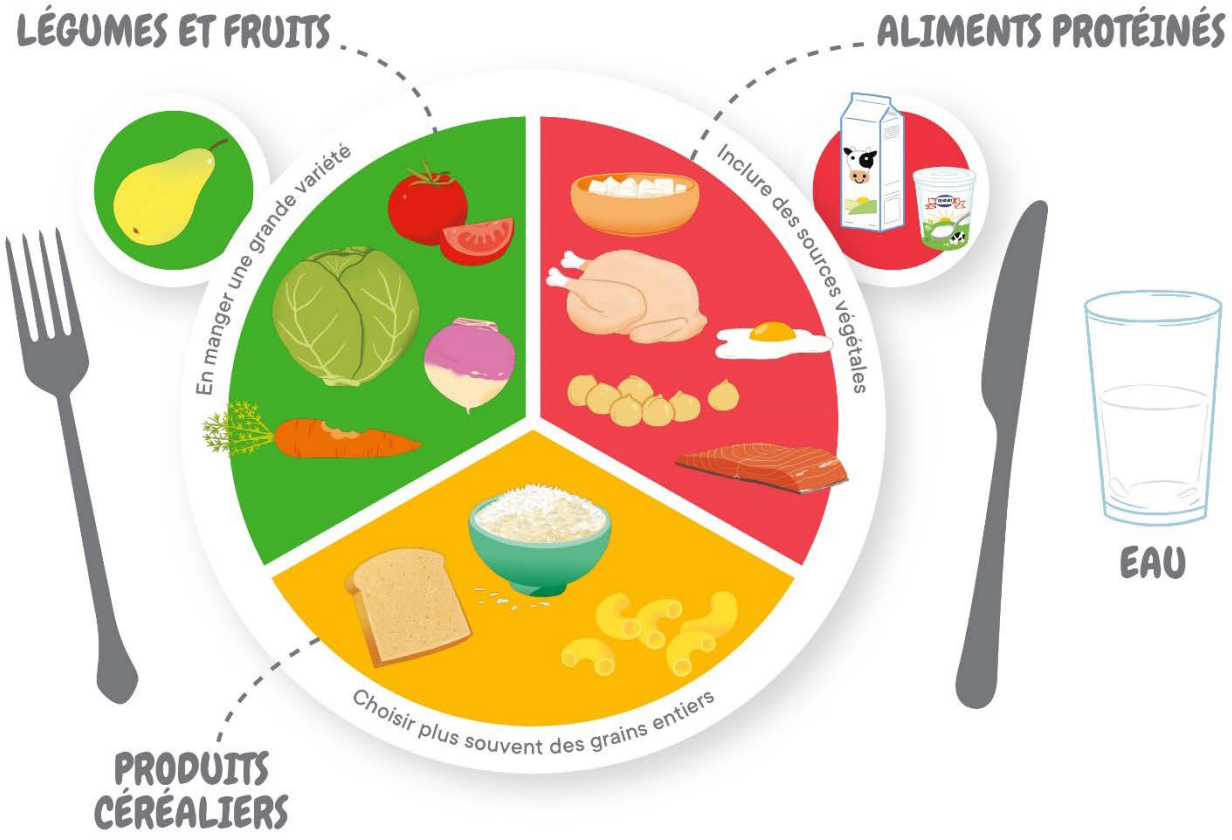
La femme enceinte a besoin de plus d’énergie pour répondre aux besoins du **fœtus** et le tout-petit a de grands besoins afin d’assurer sa **croissance et son développement**.

Grands besoins énergétiques + **Petit estomac**

L'assiette équilibrée de la femme enceinte et du tout-petit

- Des besoins en énergie plus élevés
- Une place au lait
- Un modèle réaliste

Peut être graduellement intégrée dès l'âge de 1 an



Quel est le rôle de ces 3 groupes alimentaires?

Légumes et fruits

- Énergie (glucides)
- Santé intestinale (fibres)
- Vitamines et minéraux

➢ Manger une grande variété de légumes et fruits

Aliments protéinés

- Vitamines et minéraux (fer)
- Croissance et développement (protéines)
- Meilleur contrôle de la faim et satiété - soutien jusqu'au prochain repas (protéines)

- Le lait et ses substituts sont de bonnes sources de calcium

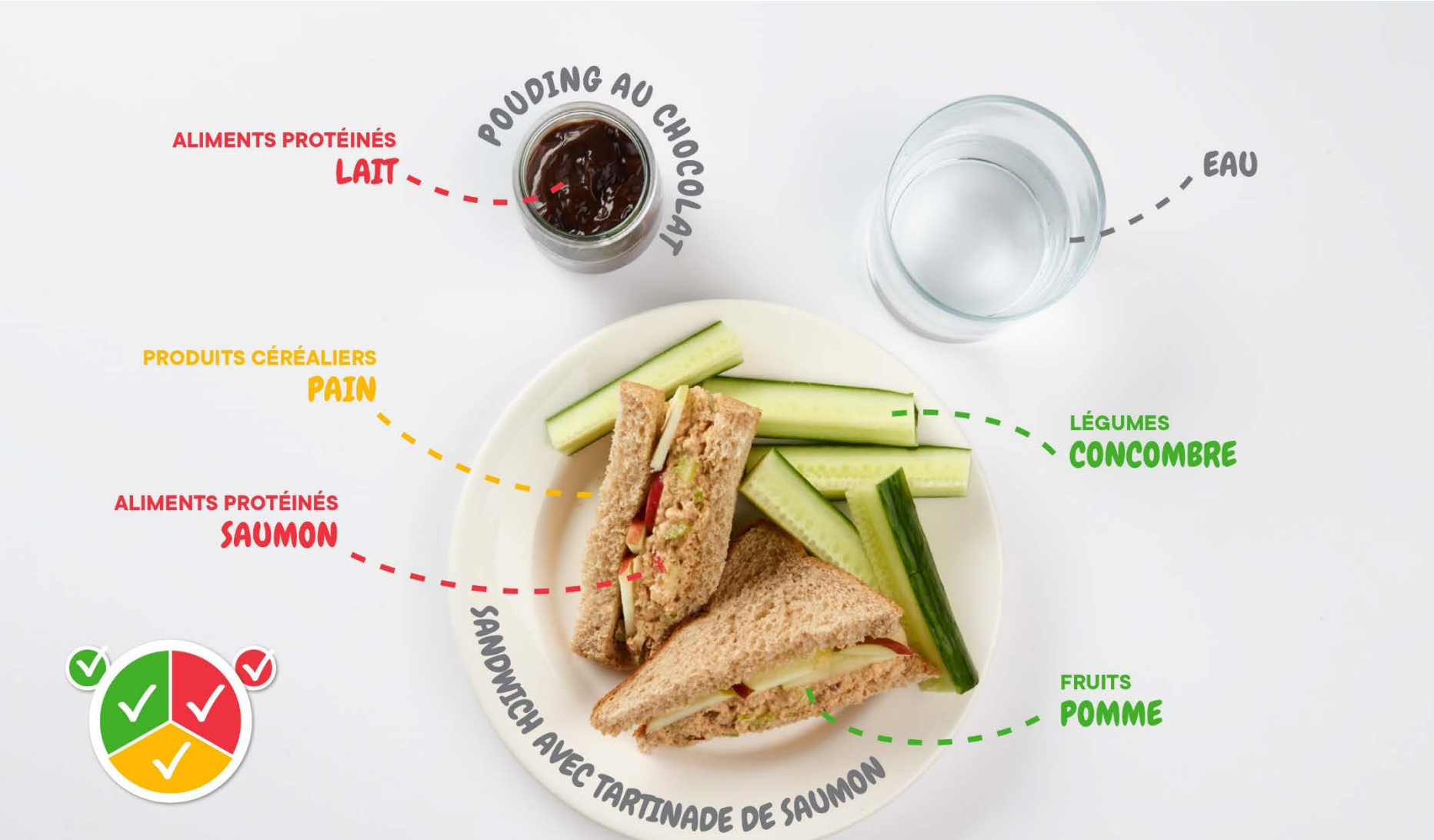
➢ Privilégier les sources végétales: légumineuses, tofu et noix

Produits céréaliers

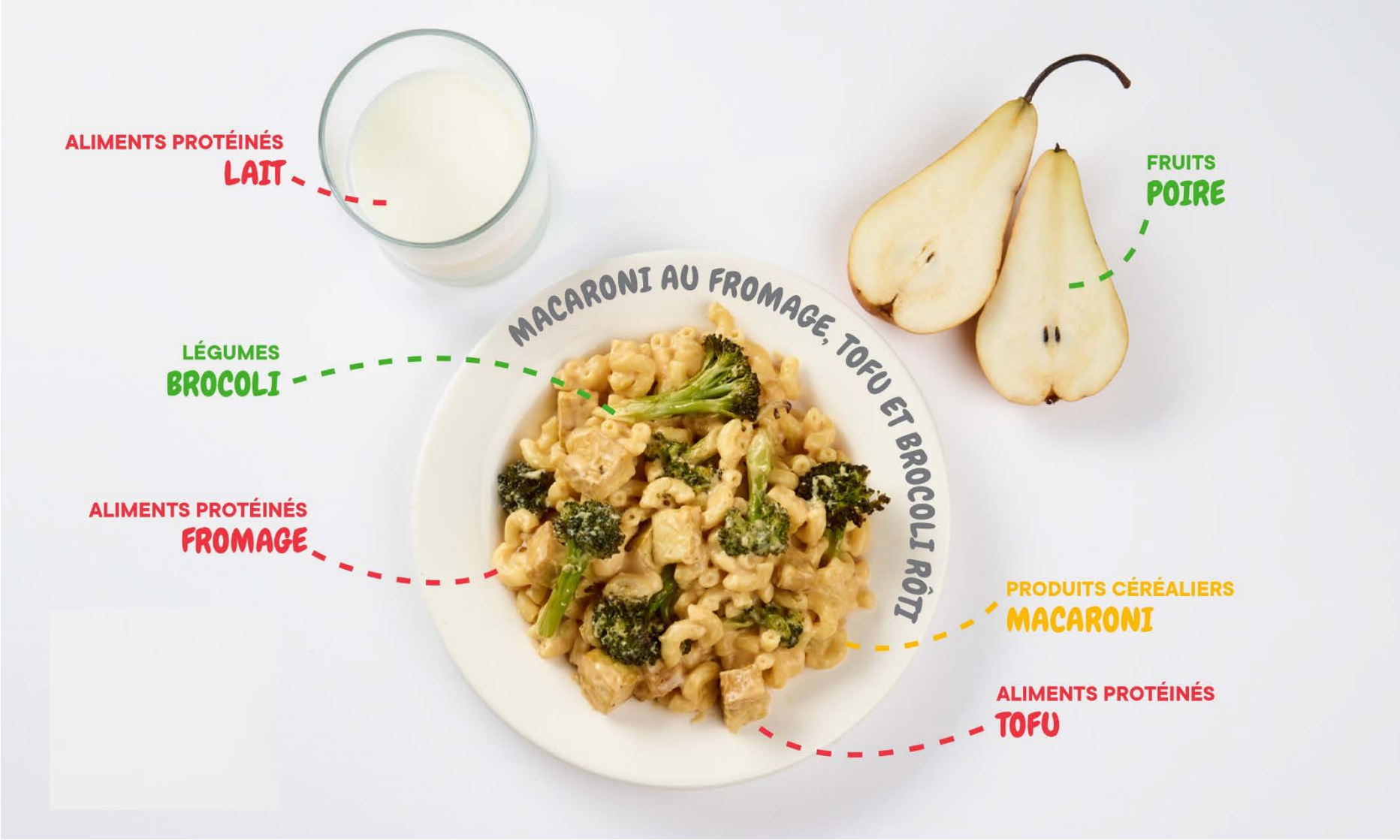
- Énergie (glucides)
- Santé intestinale (fibres)
- Calment la faim (rassasié)

➢ Privilégier les aliments à base de grains entiers: avoine, blé intégral, quinoa, orge mondé, riz brun, sarrasin...

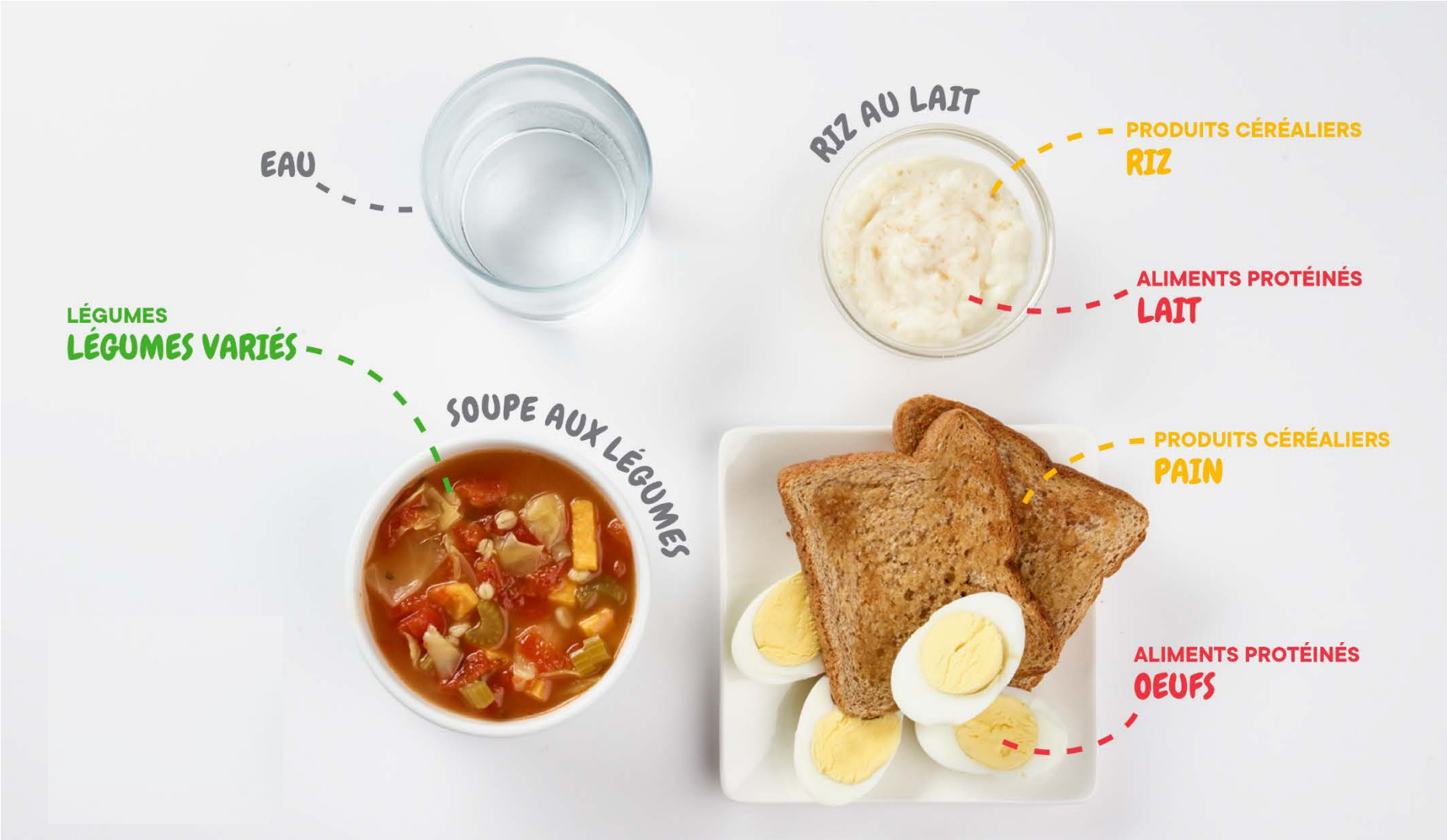
Exemple de repas équilibré



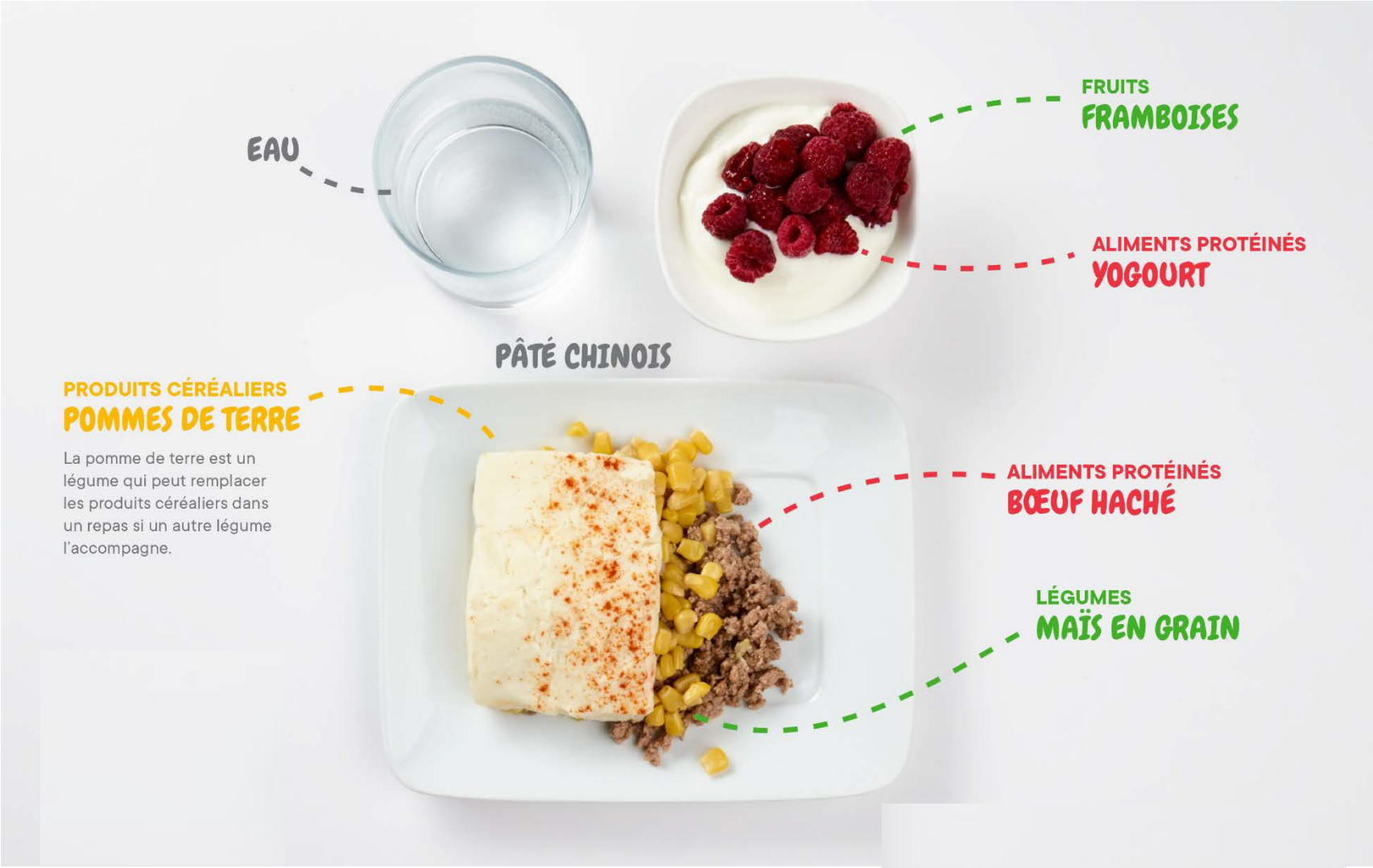
Est-ce un repas équilibré?



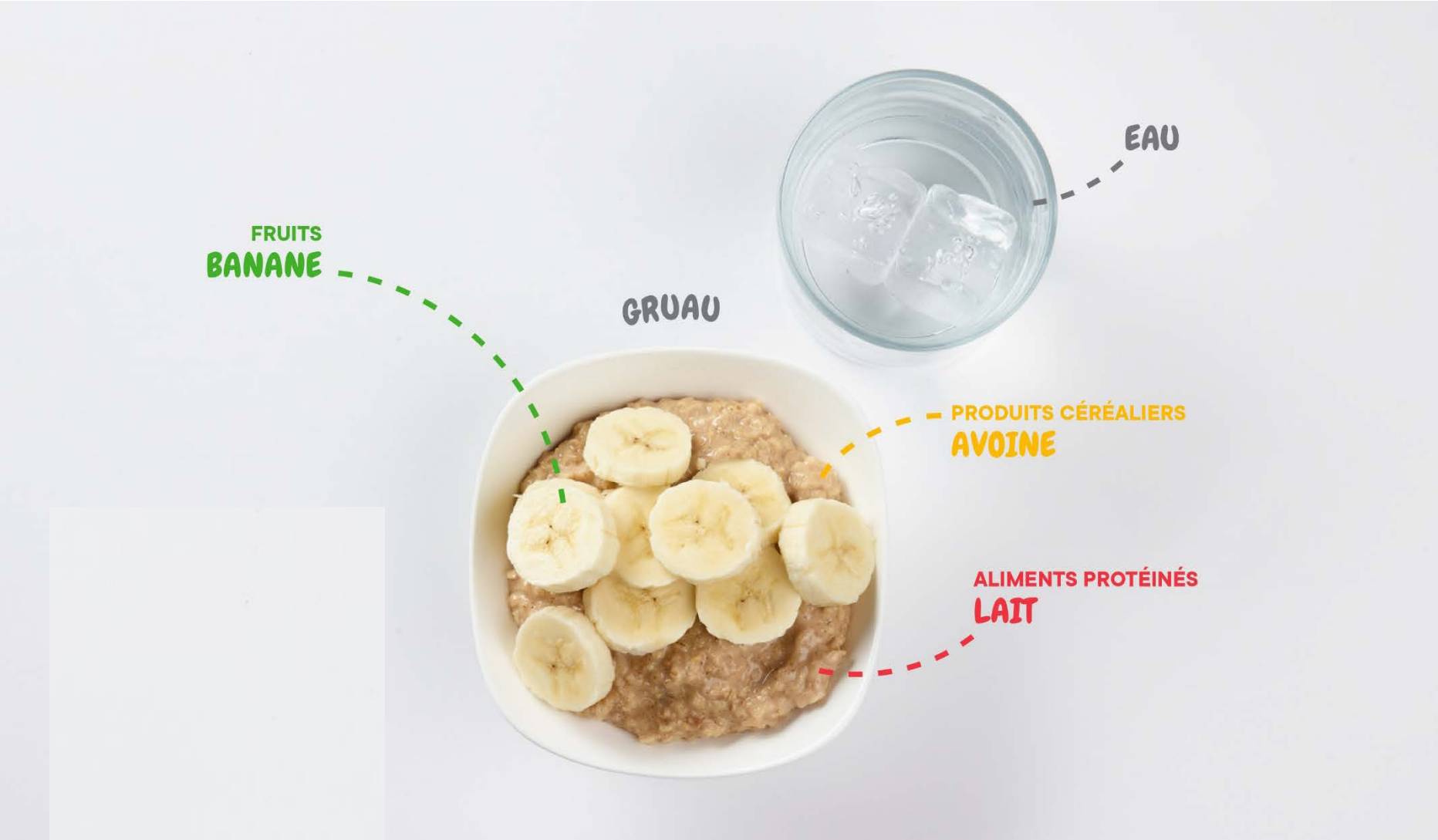
Est-ce un repas équilibré?



Est-ce un repas équilibré?



Est-ce un déjeuner équilibré?



Bref, on joue à « mix and match »

Légumes et fruits

- Brocoli
- Carotte
- Chou
- Épinard
- Maïs
- Oignon
- Tomate
- Banane
- Orange
- Petits fruits
- Pomme
- Etc.

Aliments protéinés

- Beurre d'arachides
- Fromage
- Lait
- Boisson de soya enrichie
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc.)
- Œufs
- Poisson
- Tofu
- Viande (porc, bœuf, etc.)
- Volaille (poulet, dinde, etc.)
- Etc.

Produits céréaliers

- Pâtes alimentaires
- Pain
- Riz
- Farine de maïs
- Flocons d'avoine (gruau)
- Muffin maison
- Orge
- Boulgour
- Céréales à déjeuner
- Couscous
- Etc.

Choisissez au moins 1 aliment de chaque groupe alimentaire à tous les repas

Pour les femmes enceintes, porter une attention spéciale…

- **À l'alcool** – à éviter
- **À la caféine**
  - Limiter à 300 mg par jour = 2 tasses de café (250mL) ou 6 tasses de thé
- **À certaines boissons**
  - Choisir les boissons (lait et jus) pasteurisées
  - Choisir des tisanes qui ne présentes pas de risque
    - Pelures d'orange et d'agrumes, feuilles de framboisiers rouges, gingembre, églantier, mélisse officinale, fleur de tilleul (2 à 3 tasses par jour)
- **Aux poissons**
  - Consommer du poisson gras 2x/semaine ou 150 g
    - Truite, saumon, maquereau ou sardines
  - Mettre de côté les gros poissons qui renferment beaucoup de mercure
    - Thon (frais ou surgelé), requin, espadon ou marlin

Aliments à éviter pour les femmes enceintes

Certains aliments crus non pasteurisés ou non lavés

- Viandes, volailles, poissons et fruits de mer crus ou pas complètement cuits
- Aliments à base d'œufs crus ou partiellement cuits
- Charcuteries
- Pâtés à tartiner réfrigérés
- Poissons fumés et réfrigérés

- Pousses crues
- Fromages à pâte molle ou demi-ferme, Fromages bleus ou fromages non pasteurisés, Fromage à base de lait cru

- Fruits et légumes non lavés

Aliments à privilégier

Les aliments bien cuits, pasteurisés ou lavés

- Viandes, volailles, poissons et des fruits de mer bien cuits
- Aliments à base d'œufs bien cuits
- Charcuteries séchées ou réchauffées jusqu'à ce qu'elles fument
- Pâtés à réfrigérer après ouverture
- Poissons fumés cuits ou à réfrigérer une fois l'emballage ouvert
- Pousses cuites
- Fromages qui ont été cuits, Fromages à pâte ferme pasteurisés, Fromages à pâte dure, Fromages frais pasteurisés, Fromages fondus
- Fruits et légumes lavés

Pour les tout-petits, éviter

- **Miel** - Jusqu'à 1 an
- **Produits non cuits ou non pasteurisés** – Jusqu'à 5 ans
  - Lait et jus
  - Œufs
  - Viande, volaille, fruits de mer
  - Germes et pousses

Fondation Olo

1000 jours pour savourer la vie

L'introduction des aliments

- La progression de l'alimentation
- Les risques d'étouffement
- Les allergies alimentaires

Quand bébé est-il prêt à manger?

C’est **vers 6 mois** que bébé est prêt à manger des aliments

Il est important de **ne pas donner d’aliments avant 4 mois** car le système digestif et les reins ne sont pas prêts à les digérer

Ne pas trop retarder l’introduction des aliments complémentaires pour éviter les problèmes de développement

Allez-y au rythme de bébé!

L'introduction progressive des aliments

De la naissance à 6 mois :

- Le lait maternel (ou les préparations commerciales) nourrit bébé
- Le lait comble tous les besoins de bébé
  - Énergie
  - Nutriments
  - Eau

L'introduction progressive des aliments

De 6 à 9 mois :

- Bébé est prêt à manger des aliments
  - Le lait maternel (ou les préparations commerciales) demeure la principale source alimentaire
  - Les aliments complètent le lait, sans le remplacer
  - Importance de l'ordre d'introduction des aliments pour éviter les carences alimentaires

Comment sait-on que bébé est prêt à manger? Quels sont les signes?

- Meilleur contrôle de sa tête
- Capacité de se tenir bien droit en position assise
- Capacité de détourner la tête quand il a assez mangé
- Intérêt pour les aliments
- Ouvre la bouche à l’approche de la cuillère

Quels aliments offrir en premier?

La seule **règle d'or** est de commencer avec des aliments riches en **fer** tels que:

- Les viandes et ses substituts (poulet, œufs, tofu, légumineuses...)
- Les céréales pour bébé enrichies en fer

Car les réserves de fer de bébé ont diminué depuis la naissance et qu'il est essentiel pour le développement du cerveau, neurologique, moteur et comportemental.

L'introduction progressive des aliments

De 6 à 12 mois :

- Introduction de nouveaux aliments
  - Attendre que bébé consomme des aliments riches en fer à tous les jours
  - Il est important d'offrir une nouveauté à la fois
  - Attendre 9 mois avant d'introduire le lait de vache entier
    - Attendre 2 ans pour les boissons de soya enrichies

Aliments à privilégier

- Choisissez les aliments les moins transformés possible
  - Cuisinez maison le plus possible
  - Choisissez des aliments sans sel ou sucre ajouté
  - Servez les repas sans condiments (ketchup)
- Préférez les aliments non « allégés »
  - Yogourt riche en matières grasses et le lait 3,25%
  - Les matières grasses sont essentielles pour le développement de l'enfant
- Optez pour les versions « nature »
  - Sans sucre ajouté
- Choisissez des fromages pasteurisés
- Préférez l'eau pour hydrater les tout-petits

Mythe ou réalité?

Mythe

Il n’est pas recommandé de retarder les aliments à haut risque d’allergies.

Il ne faut pas donner d’aliments considérés comme à haut risque d’allergie (ex.: poisson et œufs) aux bébés de 6 mois.

Introduction d'aliments allergènes

Il y a quelques années, on recommandait de ne pas donner ces aliments à bébé

Dans le cas d'allergies familiales, encouragez les parents à discuter avec leur médecin pour connaître la meilleure stratégie pour introduire les aliments à haut risque d'allergie

- De nouvelles preuves scientifiques démontrent que cette restriction ne protège pas d'une allergie possible
- Plus l'introduction est faite tôt (autour de 6 mois), moins il y aurait de risque d'allergies pour l'enfant
- Ces aliments peuvent donc être introduits au même rythme que les autres aliments

Introduction d’aliments allergènes

Parmi la liste suivante, il est important d’introduire 1 aliment allergène à la fois :

- **Arachides**
- **Blé**
- **Graines de sésame**
- **Lait**
- **Œufs**
- **Poissons et fruits de mer**
- **Soya**
- **Sulfites**
- **Moutarde**

L'introduction progressive des aliments

De 6 à 12 mois :

- Progression de la texture
  - Offrir une variété de textures **avant 9 mois** : aliments grumeleux, cuits, hachés finement, en purée, écrasés, etc.
  - Offrir des aliments à **manger avec les doigts** à partir de 6 mois

L’évolution des textures

Purée lisse

Texture grumeleuse

Petits morceaux tendres

Selon vous, comment peut-on diminuer les risques d'étouffement?

- Surveiller bébé et manger en sa compagnie
- S'assurer qu'il est bien assis et calme
- Limiter les distractions (télévision, tablette, jouets...)
- Ranger les aliments hors de la portée de bébé
- Bien choisir les aliments
- Couper les aliments plus à risque

Ces précautions sont à prendre jusqu'à l'âge de 4 ans !

Aliments à éviter

Les aliments petits, durs et collants augmentent les risques d'étouffement

- Légumes et fruits durs et crus comme la carotte ou les pommes
- Aliments petits et ronds (ex: les raisins, saucisses, fromage de type *Ficello*)
- Pépins et les noyaux
- Noix et arachides entières ou en morceaux
- Pain frais
- Poissons avec arêtes
- Fruits secs
- Maïs soufflé, bonbons durs, jujubes et gommes à mâcher
- Aliments avec cure-dents

Aliments à privilégier

Les aliments mous que bébé peut facilement mâchouiller

- Légumes et fruits cuits, râpés ou en purée
- Aliments coupés dans le sens de la longueur ou en 4
- Fruits dont les pépins et les noyaux ont été retirés
- Noix ou arachides en poudre
- Beurres de noix tartinés
- Pain grillé
- Poissons sans arêtes
- Fruits secs hachés, réhydratés ou dans des aliments cuits (ex. muffins)
- Aliments sans cure-dents

Les minuscules voies respiratoires des enfants
4 ans : 7.5 mm
3 ans : 7 mm
2 ans : 6.8 mm
1 an : 6.2 mm
Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill
Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre
TRAUMATOLOGIE
TRAUMA

Alimentation autonome du bébé (DME)

Approche qui encourage le bébé à découvrir les aliments **par lui-même**:

- **6 mois et plus**
- Introduction **d'aliments en morceaux** et non en purée
- N'est pas adaptée à tous les bébés, car n'est pas sans dangers ni inconvénients
  - Carence, gaspillage, salissant, repas plus long, stress des parents...

Recommandation officielle : Progression rapide des textures incluant l'offre d'aliments à prendre avec les doigts dès 6 mois

L'introduction progressive des aliments

12 mois et plus :

- Bébé mange le même repas que le reste de la famille
  - Séparer les aliments au besoin
  - Mettre de côté le sel et le sucre ajouté
- L'allaitement est recommandée jusqu'à deux ans et plus

La chronologie des aliments en résumé

0 à 4 mois	Vers 6 mois	Entre 6 et 12 mois	Vers 9 mois	Autour de 12 mois
Lait maternel ou préparation commerciale *seulement*	Introduction d'aliments riches en fer et de l'eau	Introduction des autres aliments	Introduction du lait de vache entier	Bébé mange le même repas que le reste de la famille - sans sel et sucre ajouté

Fondation Olo

1000 jours pour savourer la vie

Développement du goût

- Progression en fonction de l’alimentation
- Trucs et stratégies pour une alimentation saine

Grossesse

- Premières expositions de bébé au goût des aliments
  - Le goût du liquide amniotique est influencé par les aliments consommés par la mère

Naissance à 6 mois

- L’exploration des saveurs se poursuit avec l’allaitement
  - La goût du lait change selon l’alimentation de la mère
  - L’enfant peut même ressentir les effets des aliments consommés par la mère
    - Gaz et ballonnements (chou, légumineuses, etc.)
    - Alcool passe dans le lait maternel
    - Allergies alimentaires en lien avec l’alimentation de la mère – très rare

6 à 12 mois

- Bébé découvre enfin les vraies saveurs des aliments
  - Bébé est curieux! C'est le temps d'en profiter!
    - Offrir les aliments seuls d'abord (Pourra faire des mélanges plus tard...)
    - Mettre de côté sel, sucre et condiments
  - La texture des aliments fait également partie de l'expérience

12 mois et plus

- Bébé mange progressivement le même repas que le reste de la famille
  - Offrir les mêmes aliments que toute la famille
    - Mettre de côté sel et sucre ajouté
- Début des refus alimentaires
  - Jusqu'à 18 mois, l'enfant acceptera facilement les aliments offerts

Mythe ou réalité?

Si bébé refuse de manger un aliment suite à une première exposition, on peut lui offrir de nouveau.

Réalité

Bébé peut refuser l'aliment pour plusieurs raisons. Les premières expériences avec un nouvel aliment peuvent être surprenantes et il faut laisse le temps à bébé de se familiariser avec celui-ci.

Pourquoi un enfant refuse-t-il un aliment?

- Expériences négatives
  - Maladie ou indigestion
  - Contexte de repas
- Néophobie – rejet des aliments
  - Comportement normal autour de 2 ans
  - Terrible two
  - Recherche de protection
- Situation hors de notre contrôle
  - Allergies et intolérances alimentaires
  - Génétique

Comment réagir?

Ne pas en faire de cas…

et

Persévérez!

Exposer l’enfant un minimum de 8 à 10 fois à un même aliment est parfois nécessaire

Quelques bonnes stratégies

- Familiarisation et exposition
  - Commencer tôt
  - Implication des 5 sens
  - Goûter progressivement
  - Introduire graduellement la nouveauté
- Importance des repas en famille
  - Ambiance agréable et détendue
    - Négatif = ↓ appréciation
    - Positif = ↑ appréciation
    - Distractions à limiter
  - Donner l'exemple (modèle alimentaire)

Quelques bonnes stratégies

- Apprendre le bon vocabulaire
- Encourager l'enfant à goûter et le gratifier pour ses efforts
  - « Bravo! Tu as goûté à un nouvel aliment. »
  - « Bravo! Tu as goûté un aliment que tu aimes moins. »
- Impliquer les enfants dans la cuisine
  - Choix du menu
  - Aller faire l'épicerie
  - Préparation du repas
  - Mettre la table
  - Faire un jardin

Fondation Olo

1000 jours pour savourer la vie

Les besoins nutritifs de la femme enceinte et du tout-petit

- Besoins selon l’âge
- Grosseur des portions et quantité
- Comment savoir si un enfant mange assez ou trop?

Mythe ou réalité?

Pendant la grossesse, la future maman doit manger deux fois plus pour assurer la croissance de son bébé.

Mythe

Ce n’est pas une question de quantité, mais de qualité, pour fournir à bébé tout ce dont il a besoin pour se développer.

Quelle quantité manger?

La faim est le meilleur guide pour répondre aux besoins du corps

- La qualité des aliments offerts est plus importante que la quantité
- Les portions consommées ne sont pas des indices de saine alimentation

Comment s'assurer qu'une femme enceinte mange assez?

Plus d'informations sur les maux de grossesse:
https://fondationolo.ca/blogue/grossesse/astuces-soulager-maux-de-grossesse/

- Gain de poids selon les recommandations
- Écouter sa faim
  - Enjeux des inconforts de grossesse
    - Petits repas, plus souvent
    - Écouter ses goûts
    - Manger lentement
- Variété et qualité des aliments
  - Assiette équilibrée
- Suppléments de vitamines et minéraux prénataux
  - Fer, acide folique, etc.

Comment s’assurer qu’un enfant mange assez?

De la naissance à 6 mois

- Si bébé boit bien, grandit et a des selles régulièrement, il n’y a pas lieu de s’inquiéter
  - Allaitement à la demande
    - Le lait maternel comble tous les besoins de bébé
    - Pas besoin d’extraire le lait pour connaître la quantité consommée
      - Seule utilité: éviter le gaspillage lorsque le lait est donné au biberon

Comment s’assurer qu’un enfant mange assez?

Voir l’alimentation dans son ensemble!

12 mois en plus

- Offrir une alimentation équilibrée
  - Miser sur les aliments de base – plus nutritifs
  - Les desserts et collations complètent le repas
- Offrir 3 repas et 2 - 3 collations
  - Il est normal d’avoir faim 3 – 4 heures après le repas, même après un repas complet
    - Prévoir des collations nutritives
    - Miser sur un horaire de repas et de collations régulier pour favoriser la saine alimentation
- Laisser l’enfant choisir la quantité qu’il veut consommer

Influence des portions

Avant 3 ans:

- L'enfant est capable de manger en fonction de ses besoins en respectant sa faim

Dès l'âge de 3 ans:

- La grosseur des portions servies est le facteur le plus important de la quantité consommée chez les enfants de 4-6 ans.
- Les enfants et les adultes mangent de plus grandes quantités lorsqu'une plus grosse portion leur est servie (↑ 25 à 30%).
- Inutile de forcer un enfant à finir son assiette! Même une bouchée!

Facteurs qui influencent la faim et les besoins

- Les dépenses énergétiques
  - Activités physiques
  - Poussées de croissance
- Les repas (ou collations) précédents
- La fatigue
- La maladie et fièvre

La faim change de jour en jour, et même, de repas en repas!

Vidéo : Le respect des signaux de faim et satiété

Différence entre la faim et l'appétit

Faim	Appétit	Satiété

• Sensation physique
  • Gargouillis dans le ventre
  • Douleurs au ventre
  • Mal de tête
  • Manque d'énergie et de concentration
• Signal que le corps envoie pour refaire le plein d'énergie
	• Attirance/envie pour un aliment
	• Avec ou sans présence de faim
	• Peut ressembler à de la gourmandise
		• Sentiment de bien-être
		  • Absence de sensation physique d'inconfort

La ligne est subtile: important de bien écouter son corps!
Si on se sent trop plein, on a trop mangé!

Stratégies pour respecter la faim et de la satiété

- Laissez l'enfant gérer la quantité d'aliments consommés
  - Ne pas faire de pression, même pour deux bouchées
  - Le repas n'est pas une étape à franchir pour avoir droit au dessert
    - Le dessert fait partie du repas comme n'importe quel aliment
  - Encouragez la découverte des aliments et non la consommation
    - *« Ça me fait plaisir quand tu goûtes. »*
    - *« J'aime quand tu essaies de nouveaux aliments. »*
    - *« Tu as beaucoup mangé. Tu avais une grosse faim aujourd'hui! »*

Stratégies pour respecter la faim et de la satiété

- Servez de petites portions
  - Laissez l'enfant se servir / Demandez s'il a une grosse faim ou une petite faim
  - S'il a encore faim, servez-le à nouveau
  - Contrôlez la présence / accessibilité des aliments
- Donnez l'exemple
  - Mangez lentement au moment des repas
    - Évitez de grignoter à n'importe quel moment de la journée
    - Se demander si on a encore faim
  - Mettre de côté les distractions

Mises en situation

1. Olivier ne veut pas manger au moment du repas. Comment gérer la situation? Quelles stratégies adopter pour l'inciter à manger?
2. Sara n'a pas mangé son repas, mais veut manger un dessert. Que faire?
3. Mathias est très difficile et n'aime rien manger. Les repas sont souvent source de conflit. Comment aider ses parents à faire des repas un moment agréable?
4. Rachelle présente un poids plus élevé que ses camarades. Comment gérer les aliments sucrés et gras avec elle?
5. Thomas est très gourmand. Il redemande toujours du repas. Que faire pour s'assurer qu'il ne mange pas trop?
6. Sophie vit beaucoup d'inconforts liés à sa grossesse qui l'empêchent de manger sainement, comment l'accompagner pour que son bébé se développe en santé?

Questions - Discussion

- Avez-vous une situation à partager en lien avec l'alimentation du poupon ou de la femme enceinte?
  - Pour laquelle vous ne savez pas comment réagir
  - Pour laquelle vous vous questionnez sur la meilleure approche à adopter
- Comment ces notions peuvent-elles vous êtes utiles dans votre milieu de travail?
  - Dans vos interactions avec les enfants?
  - Avec les parents?
- Avez-vous d'autres questions?

Ressources

Site web:

- Blogue de la Fondation Olo
- Nourrir la vie
- Nos petits mangeurs
- Naître et grandir
- Cadre de référence Gazelle et Potiron
- Santé Canada

Livres:

- *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans*
- *Bébé a faim* – Julie Desgroseilliers
- *Bébés: 21 jours de menu* – Stéphanie Côté

Fondation Olo

1000 jours pour savourer la vie

La Trousse Découverte

La Trousse Découverte!

Outils de référence

Un dépliant informatif

Un guide de référence

Des fiches techniques

Échantillons de 10 recettes

Un signet de référence au Blogue Olo

Outils pour les parents

Vidéos « Trucs de parents », « Techniques culinaires » et « Allaitement » (clé USB)

Fiche et outil de l'assiette équilibrée

Affiches « Découvre un aliment! »

Planificateur de menu (bloc-notes)

Équipement de base en cuisine

Garde-manger de base

Outil collations

Outils pour les enfants

Jeu – Cherche et trouve

Jeu – Cartes-mots

Jeu – Coloriages

Livre – Bienvenue à table

Livre – Découvre les aliments avec moi!

Pour commander la Trousse Découverte

Sur le site web de la Fondation Olo:

https://fondationolo.ca/oc

Merci!

Pour toute question, commentaire ou pour poursuivre les réflexions, contactez-moi!

mdbrochu@fondationolo.ca

Mylène Duplessis Brochu, nutritionniste:

514-849-3656, poste 205

Fondation Olo

1000 jours pour savourer la vie