



Conférence "Alimentation et sommeil des enfants et adolescents"

publié le 28/03/2017

Sommaire :

- L'alimentation et le sommeil des enfants et des adolescents.

L'Université de Pays est heureuse de vous inviter à la conférence débat ouverte à tous animée par Philippe ROUSSEAU, chronobiologiste le samedi 8 avril à 9H30 à Chazelles sur le thème :

- L'alimentation et le sommeil des enfants et des adolescents.

Le document joint complètera votre information

UP Université de Pays
Association pour la promotion de la santé et des traditions
Poitou-Charentes

Alimentation et sommeil des enfants et des adolescents

Besoins et enjeux

Samedi 8 avril de 9h30 à 11h30 - Salle du Foyer (à côté Mairie) CHAZELLES

Accueil et animation jeux, gratuits, pour les enfants.

6200 ans! (et des siècles), 12000 repas (et des petits déjeuners, des goûters) avant d'atteindre 18 ans ! Avec les parents, les grands-parents, les copains, à la maison ou en collectivité...
De multiples sollicitations sociales et économiennes des modes...
Combien d'heures de sommeil par nuit pour être en forme, à l'école, au collège, au lycée ?
De la petite enfance jusqu'à l'âge adulte comment les besoins de repos, de sommeil et alimentaires évoluent-ils ?
Parfois des inquiétudes, des anxiétés, des difficultés...
Quelles conditions mettre en place pour créer un équilibre, prendre du plaisir, grandir, se développer, réussir dans les apprentissages, prendre son autonomie... ?

Parents, grands parents, professionnels de l'éducation, responsables de restauration collective ...
vous vous invitez à un moment de rencontre et d'échanges avec Philippe ROUSSEAU, chronobiologiste, qui nous fera part de ses réflexions.

Enfants et adolescents qui souhaitez participer, vous êtes les bienvenus.

Université de Pays Rue Monseigneur 16410 SERS-810g : <http://www.univ-pays-de-poitiers.fr> - contact@univ-pays-de-poitiers.fr - Tél. : 06 43 54 54 20 (Coordonnées 2017 : 12640-1863 au couple)



Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.