

Bobigny, 17 avril 2023

La MSA propose les P'tits ateliers nutritifs à distance. Ces moments d'échanges et de convivialité autour de l'alimentation des tout-petits sont animés par des diététiciennes de la MSA.

Les P'tits ateliers nutritifs sont gratuits et ouverts à tous les parents d'enfants de moins de 3 ans ainsi qu'aux futurs parents, sans condition d'affiliation à la MSA.

Conseils santé et partage d'expériences

Ces ateliers permettent aux parents d'obtenir des réponses concrètes à leurs questions au sujet de l'alimentation de leur enfant. Des conseils et des astuces sont prodigués par des professionnels de la nutrition, avec qui ils échangent en toute convivialité.

Afin de s'adapter aux agendas de chacun, les P'tits ateliers nutritifs se déroulent en soirée et le week-end tout au long de l'année en ligne.

Trois ateliers thématiques proposés aux parents et futurs parents

La MSA accompagne les parents sur les étapes de l'alimentation et du développement des tout-petits autour de trois ateliers :

- **L'équilibre alimentaire** : cet atelier permet de connaître les bases d'une bonne alimentation, saine et variée, pour le bon développement de bébé.
- **La diversification alimentaire** : pour que la transition vers de nouvelles textures et saveurs se déroule au mieux, cet atelier propose des repères d'introduction des aliments, des conseils et des astuces. Les parents disposent de toutes les clés pour accompagner le jeune enfant dans cette étape de découvertes et de changements.
- **Le bon choix des produits** : les parents ont la possibilité de déchiffrer les étiquettes des produits alimentaires et de pouvoir acheter ceux qui conviennent le mieux pour la bonne santé de leurs enfants.

La plupart du temps, une petite astuce ou un petit changement dans la routine du repas peuvent suffire à une grande victoire.

Comment s'inscrire ?

Pour participer aux P'tits ateliers nutritifs, les parents doivent se rendre sur www.msa.fr/petits-ateliers-nutritifs et cliquer sur « je m'inscris ». Il leur suffira ensuite de choisir l'atelier et la date qui leur conviennent, puis de créer leur compte dans la plateforme de visioconférence.

Grâce au groupe Facebook « [Les petits mémos MSA : santé, bien-être et alimentation de mon enfant](#) », les parents et futurs parents prolongent l'expérience pour des échanges toujours plus riches sur l'alimentation et la bonne santé de leurs enfants.

Toutes les informations relatives aux P'tits ateliers nutritifs MSA ici :

www.msa.fr/petits-ateliers-nutritifs

A propos de la MSA

La MSA, deuxième régime de protection sociale avec 26,9 milliards de prestations versées à 5,3 millions de bénéficiaires. Elle les couvre les droits des non-salariés agricole (chefs d'exploitation ou d'entreprise agricole, collaborateurs d'exploitation et aides familiaux) et les salariés de la production, des coopératives et des services agricoles. Elle assure leur couverture sociale et celle de leurs ayants droits sur les cinq branches de la sécurité sociale mais également le recouvrement des cotisations.