

# Pour donner à nos enfants le goût du bien-être alimentaire...

"- À table les enfants ! - Oh super, merci papa et maman d'avoir préparé du poisson et des haricots verts !"

Bon d'accord, la réalité n'est pas toujours le reflet de nos espoirs... et tous les parents ont droit, un jour ou l'autre, à la soupe à la grimace. Veiller à l'équilibre alimentaire de nos enfants et les aider à acquérir de bonnes habitudes alimentaires est loin d'être une sinécure !

Heureusement [The Panda Family](#) est là ! La collection de livres et carnets sur le bien-être et la confiance en soi, destinée aux enfants de 6 à 10 ans, s'agrandit avec un 2<sup>e</sup> carnet 100% activités, dédié à la nutrition.

Beaucoup plus amusant et efficace que tous les longs discours sur les bienfaits du chou vert ou des lentilles, ce 2e carnet 100% activités, co-écrit avec [Marie-Gabrielle Perrin](#), consultante en énergie nutritionnelle, allie créativité, jeux et astuces pour donner aux enfants les clés de leur bien-être alimentaire.



# Découvre la magie des aliments en t'amusant : le 2<sup>e</sup> carnet 100% activités The Panda Family, un carnet 100% malin pour apprendre à bien manger !

*Manger peut devenir une aventure fabuleuse !*

*Sais-tu que, grâce aux pouvoirs magiques des aliments, tu peux ne plus être fatigué, ne plus avoir mal au ventre après les repas... et faire tes devoirs plus vite ?*

*Ouvre vite le nouveau carnet 100% activités de La Panda Family, Découvre la magie des aliments en t'amusant !*



Dans ce carnet 100 % activités, l'agent spécial PEP'S te révèle les extraordinaires secrets des aliments. PEP'S connaît toutes les astuces et recettes pour avoir plein d'énergie et être en forme afin que tu deviennes un super agent, toi aussi. Prêt pour l'aventure ?

Grâce aux jeux créatifs - énigme, dessin, devinette, rédaction, théâtre, etc. - et aux recettes, les enfants de 6 à 10 ans explorent l'alimentation en s'amusant et prennent plaisir à cuisiner.

 **Relie avec un crayon les PLATS ou ALIMENTS à leur(s) famille(s).**

- Steak haché \*
- Ketchup \*
- Purée de pommes de terre \*
- Aubergines gratinées au four \*
- Hachi parmentier \*
- Lasagnes aux légumes \*

**AMI**

**UNI**

**CARNI**

**ACI**

Pour chaque repas\*, écris les aliments que tu choisiras pour réaliser ta mission

Coche les familles d'aliments utilisées

**mes repas**

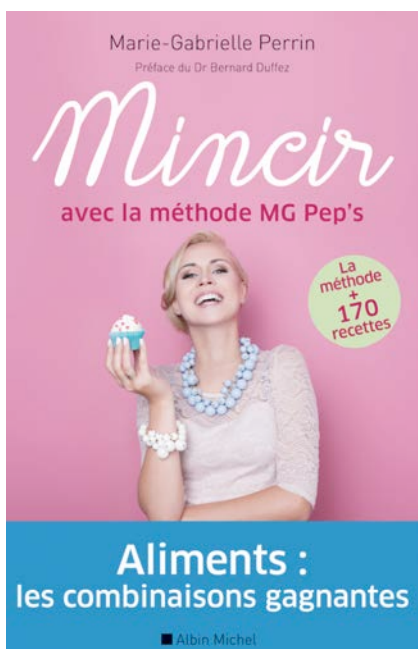
Petit-déjeuner

Déjeuner

Dîner

## Un carnet ludique et pédagogique... à croquer !

*Comment transmettre à nos enfants l'idée que l'alimentation est un élément clé de leur bien-être avec fun et créativité ?*



Telle est la question que se sont posés Laure Girardot et Fabrice Guieysse, créateurs de The Panda Family. Pour relever le défi, ils publient leur 2e carnet 100% activités, co-écrit avec Marie-Gabrielle Perrin, consultante en énergie nutritionnelle.

Auteure de Mincir avec la méthode MG Pep's (Albin Michel), Marie-Gabrielle Perrin accueille en consultation des adultes et des enfants pour les accompagner dans de nouvelles hygiènes alimentaires.

Connaissant parfaitement les questions et problématiques liées à l'alimentation auxquelles sont confrontés quotidiennement les parents, elle a fait confiance à The Panda Family pour faire découvrir aux enfants les aliments, comment bien les associer pour être en plein former, bien digérer, se concentrer... et même trouver le chou vert fun !



Laure Girardot, Panda-créatrice souligne,

*Au gré de missions à accomplir, les enfants sont invités à écrire, dessiner, créer, imaginer, regarder, enquêter et expérimenter... en un mot, s'amuser avec l'alimentation ! De plus, une dizaine de recettes sont proposées pour réunir enfants et parents en cuisine et offrir des alternatives intelligentes - frites de courgettes, Nutella plus sain, sandwich sans pain, etc. - au royaume de la malbouffe. En bref, on s'amuse ENFIN avec la nourriture et on sort des conformismes pour redécouvrir la nourriture via la créativité, le jeu et la pleine conscience.*

*Maitre Qi mange doucement les plats afin de les apprécier et de deviner toutes les saveurs\* (goûts).*



## Informations pratiques



Le 2<sup>e</sup> carnet 100% activité de la Panda Agency est disponible à partir du 21 avril 2017, partout : [Fnac](#), [Cultura](#), [Amazon](#), [decitre](#), [Le furet du nord](#), et toutes les librairies !

Textes et activités : Marie-Gabrielle Perrin et Laure Girardot

Illustrations : Julie Olivier

8,90 €

21 x 14,8 cm

Edition DaoCom

### A noter

Tous les livres The Panda Family sont désormais imprimés avec amour en France à l'encre végétale. L'imprimerie est certifiée papier PEFC assurant une fabrication puis une impression de papier qui participent à la gestion durable des forêts.

## The Panda Family, une collection qui fait du bien !

Pour tous les enfants de 6 à 10 ans, The Panda Family est la collection de livres et carnets sur le bien-être et la confiance en soi.



Laure Girardot et Fabrice Guieysse se sont d'ailleurs appuyés sur la [théorie des intelligences multiples](#) de [Howard Gardner](#) afin de stimuler tous les sens et toutes les sensibilités.

Laure Girardot confie,

*Selon nous, l'éveil et la connaissance de soi ne devraient pas être considérés comme quelque chose de si sérieux et compliqué. The Panda Family s'adresse directement aux enfants pour que ce soit EUX qui impulsent les activités au sein de la famille. La clé est que les enfants sentent qu'ils peuvent mettre en place des choses positives, amusantes et utiles... C'est en découvrant qui l'on est, que l'on sait où l'on veut aller et pourquoi !*

The Panda Family a d'ailleurs conquis, de par sa philosophie et ses bienfaits, la référence de la parentalité positive en France, Charlotte Ducharme.

Créatrice du site [Cool Parents make Happy Kids](#) et auteure du livre éponyme, elle vient de labéliser l'intégralité de la collection « Education positive ». Une belle reconnaissance pour The Panda Family !



## La collection The Panda Family, c'est :

- La série de « livraactivités » : une suite d'histoires illustrées et couplées à des activités à faire seul et/ou en famille (lecture aidée pour les 6-7 ans et en autonomie pour les 8-10 ans), pour mettre en place des rituels simples et positifs pour s'amuser, muscler son bien-être et s'inspirer. Chaque tome offre une panoplie d'outils aux enfants pour aborder les situations du quotidien : gérer ses peurs, comprendre ses émotions, découvrir les autres, croire en soi, persévérer... En suivant les aventures des personnages et en faisant les activités proposées, les enfants découvrent leurs forces et boostent leur confiance en eux.

- Déjà parus et disponibles à la [Fnac](#) : Tome 1, *Le Livre des Secrets* (14 €) ; également disponible en anglais [The Book of secrets](#) (14 €) / Tome 2, *Mission super Pouvoirs* (14 €) / Tome 3, *L'île mystérieuse de Lémurialand* (12,90 €).

- Les carnets créatifs *La Panda Agency* : 100% jeux créatifs, les carnets déclinent les thématiques du bien-être sous toutes ses formes. Grâce à des défis amusants - mots codés, devinettes, énigmes, coloriages, etc. - les enfants se découvrent et apprennent à gérer les situations du quotidien.

- Déjà paru et disponible à la [Fnac](#) : *10 missions pour devenir agent secret, prêt à changer le monde ?* (7 €)
- A paraître le 21 avril : [Découvre la magie des aliments en t'amusant](#) (8,90 €)



On a tous un **TALENT**

qui nous rend **UNIQUE**



# A propos de Laure Girardot et Fabrice Guieysse, Panda-créateurs

Après plus de 10 années dans l'accompagnement du changement en entreprises et de multiples lectures et expériences autour du bien-être (sophrologie, yoga, méditation, réflexologie, TFT, coaching...), Laure Girardot et Fabrice Guieysse ont souhaité répondre à une question : comment transmettre tous ces outils à nos enfants afin de les sensibiliser au bien-être, à l'éveil de soi et donc au bonheur en s'amusant ?



Tout a commencé en 2011... Partis en Chine pour explorer d'autres horizons et changer les routines, leur plus grande découverte fut en effet celle de soi, de ses motivations profondes, de ses valeurs et de ses aspirations.

Guidés par la passion, leurs convictions et leurs talents (Laure écrit des histoires depuis toujours et Fabrice a enseigné l'anglais à des enfants), ils décident de créer The Panda Family. Pour mener leur projet, ils s'entourent de l'illustratrice Julie Olivier, ainsi que d'enseignants, de parents et de thérapeutes. Ils recueillent de précieux soutiens, formant aujourd'hui que Laure et Fabrice nomme avec bienveillance, l'académie de la Panda Family !

Parmi eux,

- **Florence Servan-Schreiber**, professeur de bonheur et auteure des célèbres best-sellers [3 kifs par jour](#) et Power Patate,
- **Tal Ben-Shahar**, professeur de psychologie positive à Harvard et auteur de best-sellers internationaux sur le bonheur dont L'apprentissage du bonheur,
- **Ilona Boniwell**, directrice du MSC International en psychologie positive appliquée à l'université Anglia Ruskin et de [Scholavie](#), créée avec Laure Reynaud, pour une éducation positive.
- **Charlotte Ducharme**, créatrice du site [Cool Parents Make Happy Kids](#) et auteure du livre éponyme.

*Pratique et pandatique, cette collection offre un voyage pour se voir plus grand qu'on ne se croit. Et tout démontre que se projeter nous permet vraiment de voyager vers la vie qui nous conviendra. Alors cette fois-ci, on commence avec les petits. Merci à la Panda Family.*

Florence Servan-Schreiber

## Pour en savoir plus

### Site web

<http://www.thepandafamily.com>

[https://www.instagram.com/thepandafamily\\_1/](https://www.instagram.com/thepandafamily_1/)

### Réseaux sociaux

[https://twitter.com/Thepandafamily\\_](https://twitter.com/Thepandafamily_)

<https://www.facebook.com/therealpandaFamily/>

### Contact presse

Laure Girardot

Mail. [contact@thepandafamily.com](mailto:contact@thepandafamily.com)

Tél. 06 29 12 13 22