



03 2022

## Les bons plans et conseils de Dr Litzler

- Pour vos questions diététiques avec votre nourrisson ou enfant jusqu'à 6 ans, vous pouvez vous abonner à **Hamstouille**. Il s'agit d'une petite entreprise de diététiciennes menées par Dr Carillon, docteure en diététique. Pour un montant de 140 euros par an environ vous avez droit à plusieurs consultations avec une diététicienne de l'équipe, par chat. Les informations délivrées sont parfaitement à jour et les régimes particuliers pris en compte de façon personnalisée (allergie, végétarisme, trouble alimentaire pédiatrique).
- Pour votre formation à la parentalité (psychologie de l'enfant, méthodes pédagogiques, formation à la gestion des conflits, apprentissage de l'autorité tempérée), l'association **Parents tout simplement**. Cette association basée à Obernai propose des séances individuelles en visioconférence d'une heure au tarif de 50 euros pour les parents, mais également des conférences partout dans le Bas Rhin et des cycles de formation sur plusieurs soirées.
- Pour faire garder vos enfants avec des méthodes éducatives de type Montessori, une toute jeune entreprise **Domissori** : ateliers Montessori 3-12 ans partagés ou individuels , soutien scolaire bienveillant 6-18 ans, récupération des enfants à la sortie de l'école 3-6 ans. Tél 0626201812.
- Pour les lectures en famille Dr Litzler recommande toutes les collections de **l'éditeur NLA-creations**. Ce petit éditeur vosgien compile les pépites comme l'excellente saga de Mentalo, la petite grenouille qui visite les châteaux alsaciens, mais également d'autres collections très bien faites qui gagnent à être connues, et pas que localement ! Mention spéciale au livre de recettes 'Pas beurk les légumes' précédé d'une BD pour votre enfant.
- Pour chercher des infos pédiatriques sur internet, **MPEDIA** le site écrit par l'association française de pédiatrie ambulatoire
- Mon livre de chevet (mars 2022), j'en ai deux !!! la BD 'Goupil ou face', conseillé par une maman hypersensible et hyperintense, à mon tour de le partager ! Connaissez-vous vous-même avant d'éduquer vos enfants :D
- 'Mange et tais-toi' du Pr Serge Hercberg sur les lobbies agro-alimentaires