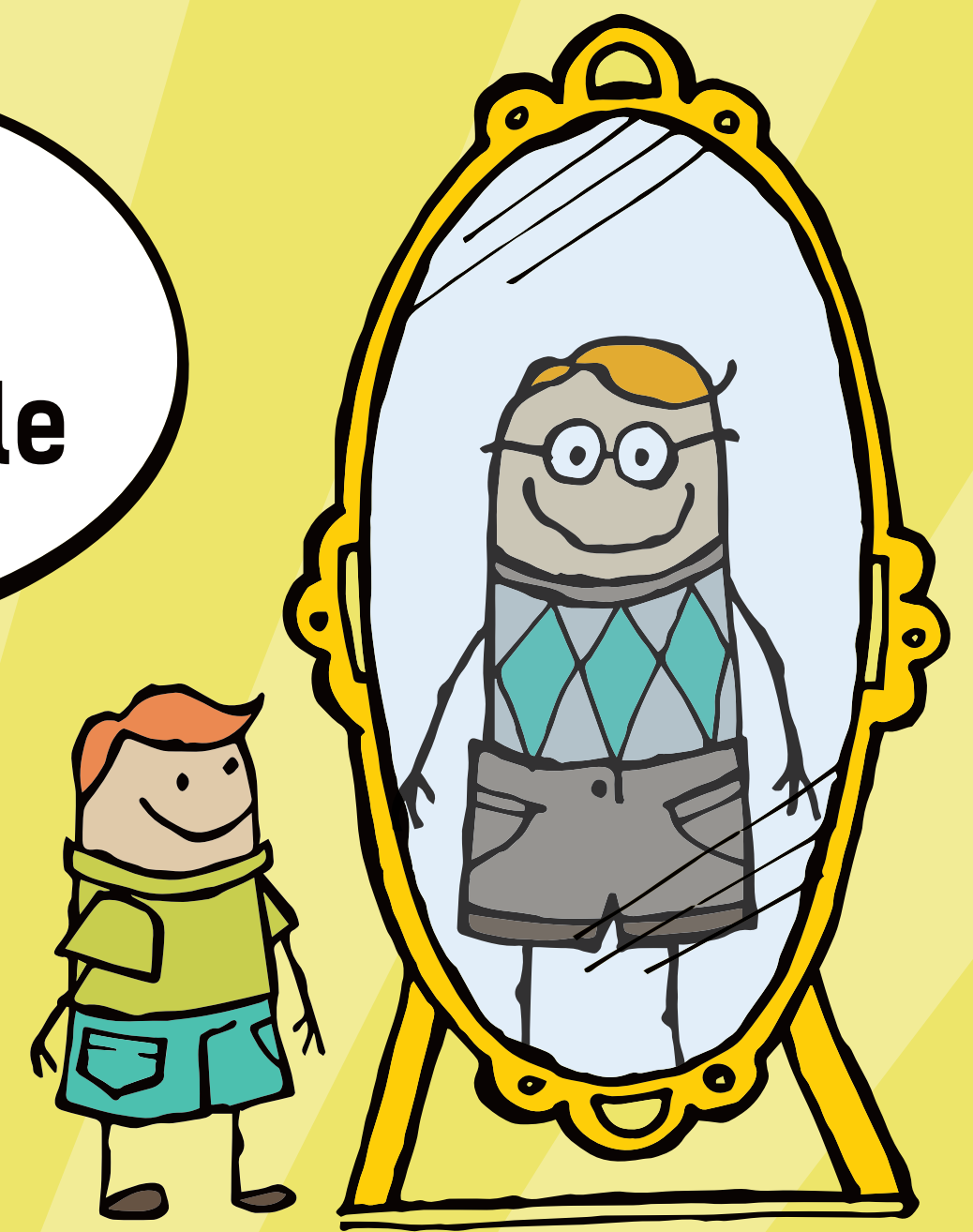


Encourager

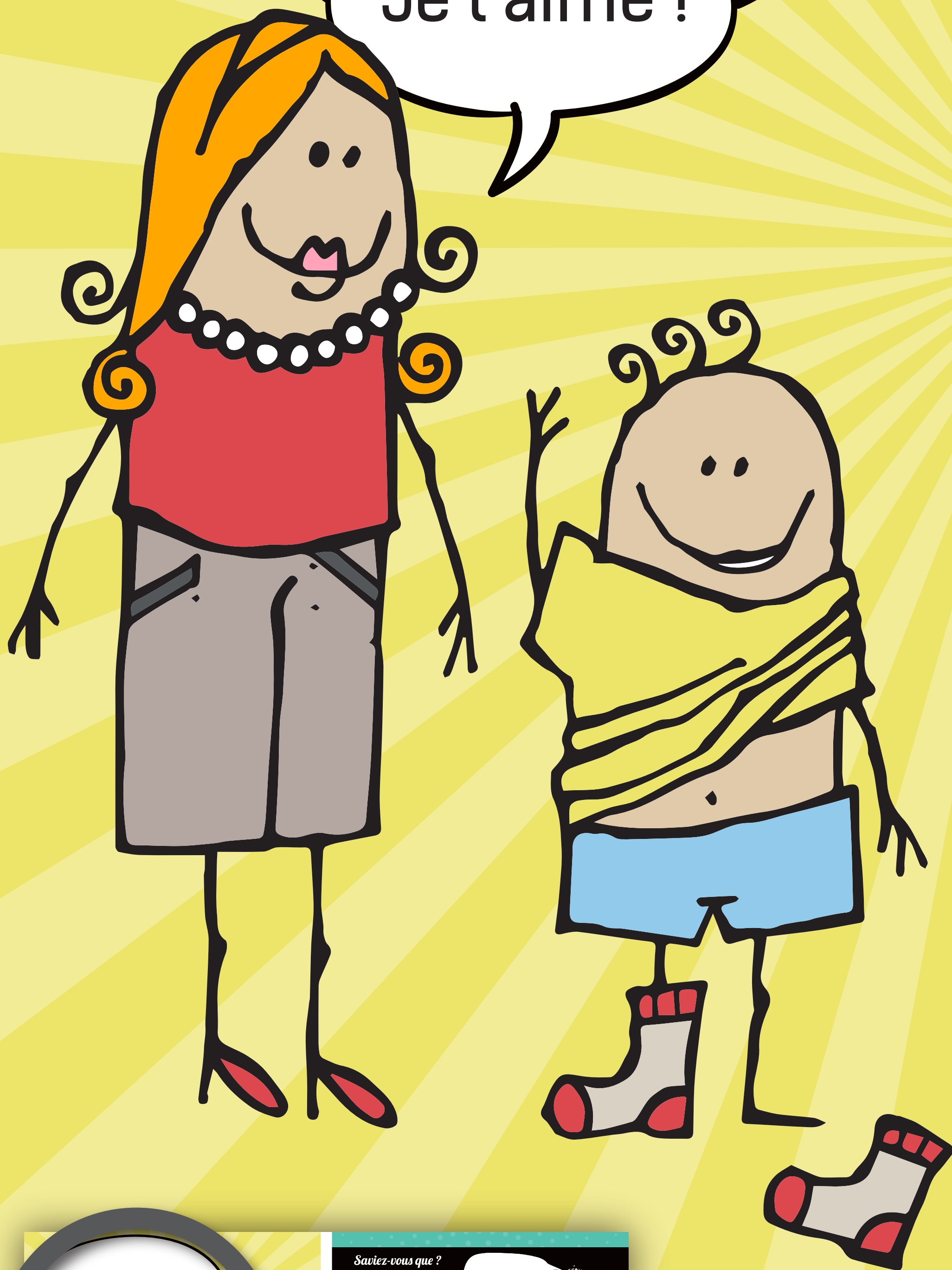
Vous êtes son modèle



Bravo tu es bon !
Tu as mis tes bas,
tout seul !

Super,
tu es capable !

Je t'aime !



Je suis fier de moi !



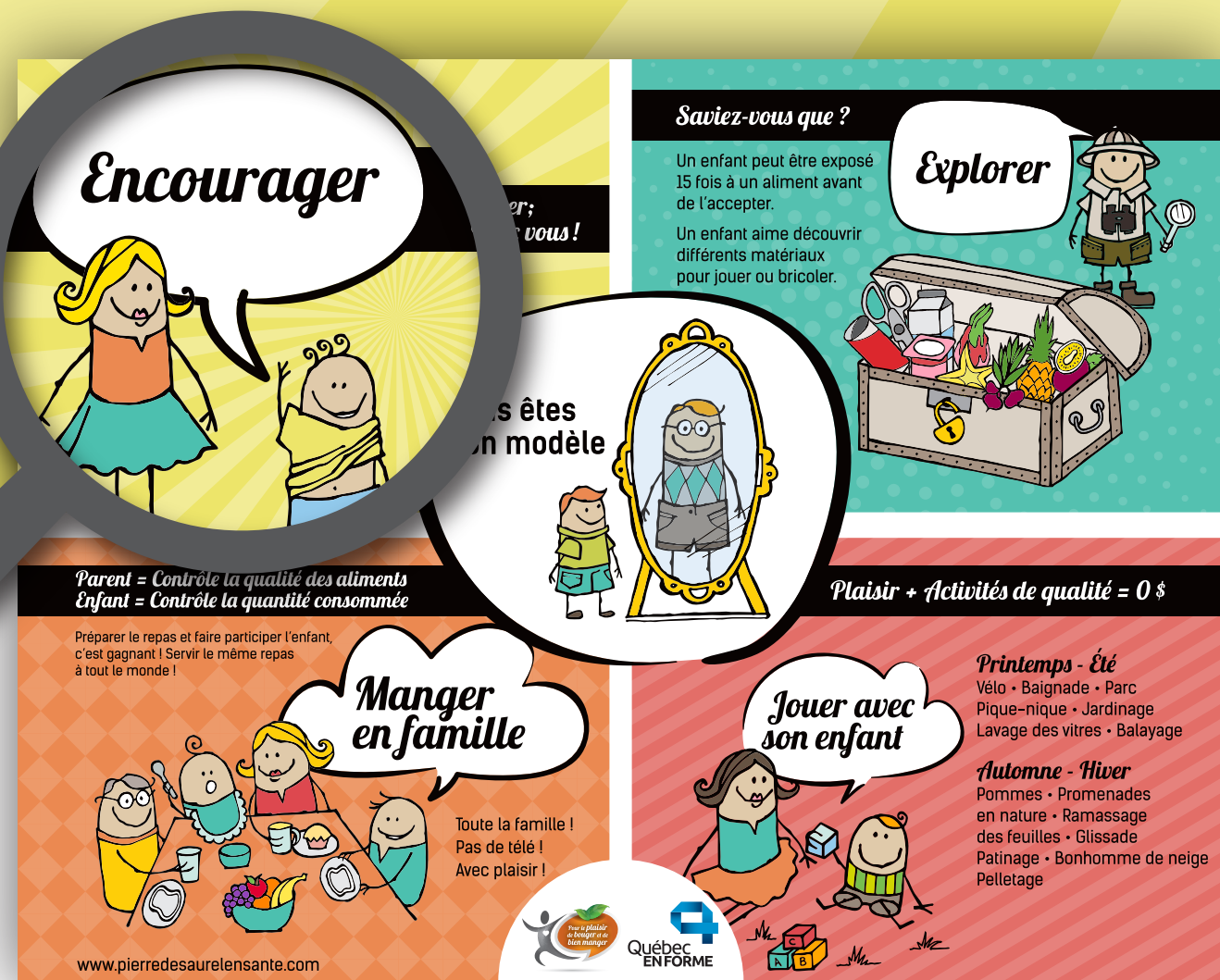
Dans la cuisine, un enfant peut

- laver les fruits
- mélanger les ingrédients
- choisir le légume d'accompagnement
- mettre la table
- ouvrir un emballage
- déchiqueter de la laitue
- pousser le bouton du mélangeur

S'il ne réussit pas du premier coup, montrez-lui à persévérer !

Récompensez-le avec du temps parent-enfant :

- jouer avec lui
- lire une histoire
- faire une promenade
- faire un câlin...



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Pour le plaisir de bouger et de bien manger