

Manger en famille

Vous êtes son modèle

Manger toute la famille en même temps, le plus souvent possible.



Parent = contrôle la qualité Enfant = contrôle la quantité

Je suis son modèle quand...

- Je mange une variété d'aliments avec lui
- Je prends le temps de m'asseoir pour manger
- Je favorise une ambiance agréable aux repas

Dans la cuisine, votre enfant peut :

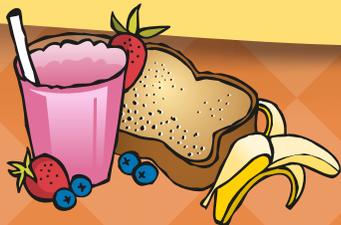
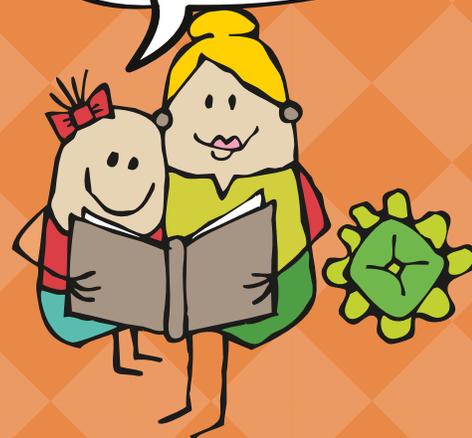
- Casser un œuf
- Mélanger la salade
- Mettre la table
- Trier les déchets
- Choisir un fruit à l'épicerie
- Arroser le jardin
- Choisir le légume d'accompagnement

Ce soir, je teste les frites de patates douces avec ma famille!



Préfères-tu des carottes ou du brocoli pour souper?

Viens m'aider à choisir une nouvelle recette.



Autres ressources

- Pierre-De Saurel en santé - outil pratique en épicerie
- Équilibre - Détective Gargouillis
- Nos petits mangeurs
- Fondation OLO

Pierre-De Saurel en **santé**



Quelques repères alimentaires

Couleurs et textures dans l'assiette = un must

Laissez votre enfant **se servir seul** avec le bon ustensile

Pas de menaces, de négociations ou de chantage... L'enfant décide de la quantité à manger

Favoriser un repas agréable

- Sans écrans
- Assis tout le monde en même temps
- Discussion légère : interrogez-le sur les jeux qu'il a faits durant la journée
- On ne force pas à manger

Ton cœur de pomme va au compost, le savais-tu?

Outil pratique pour l'épicerie

Comment choisir une bonne céréale?

Sodium : 10 % VQ ou moins

Fibres : 2 g et plus

Sucres : 10 g et moins

NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE : Peur de goûter des aliments nouveaux ou inconnus.

Phase normale du développement chez l'enfant de moins de 5 ans. Vécu par 75 % des enfants.