

Manger en famille

Vous êtes son modèle



Qu'est-ce que tu as mangé ce midi?

Encore! Encore!

Merci de m'avoir aidée à préparer le repas!

J'ai mangé une recette de poulet avec du brocoli. J'ai goûté et j'ai aimé cela!



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

- Faites participer les enfants à la préparation du repas;
- Le moment des repas doit être agréable, chaleureux, sans téléphone ni téléviseur;
- Faites vous-même vos règles de politesse à table;
- Offrez du lait ou de l'eau aux repas;
- Mettez de la couleur et des textures dans l'assiette pour favoriser la curiosité des enfants! Utilisez des fruits ou des légumes, mais surtout votre imagination;
- Servez de petites portions et proposez-en davantage, si besoin;
- Soyez patient si votre enfant refuse un aliment. Plusieurs essais peuvent être nécessaires. Soyez son modèle en goûtant vous-même et persistez en lui en offrant régulièrement.



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