



**Développer le plaisir  
de bien manger**



**Chouette,  
on mange!**



Se rassembler pour partager  
des moments en famille.

Faire confiance à la capacité de notre  
enfant à respecter sa faim et sa satiété.



Profiter de toutes les occasions pour  
découvrir de nouveaux aliments.



Table  
québécoise  
sur la saine  
alimentation