

# Développer le plaisir de bien manger

**Chouette,  
on mange!**



**Chouette!**

On cuisine ensemble.

Se rassembler pour partager  
des moments en famille.



**Chouette!**

On écoute la faim de notre enfant.

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



**Chouette!**

On découvre une variété d'aliments.

Profiter de toutes les occasions pour  
découvrir de nouveaux aliments.

# La saine alimentation, ça va bien au-delà du contenu de l'assiette!

Vous avez le pouvoir de transmettre à votre enfant des habitudes qui influenceront grandement ses comportements et préférences alimentaires tout au long de sa vie.

Soyez un modèle positif pour lui afin qu'il prenne plaisir à cuisiner, découvrir et manger une variété d'aliments. Vous pouvez l'accompagner pour qu'il soit à l'écoute des besoins de son corps et qu'il respecte ses signaux de faim et de satiété.

**Découvrez en plus au :**  
<https://vifamagazine.ca/chouetteonmange>

Partenaire  
de diffusion:



Allié de votre  
vie familiale

*Parce que bien manger,  
c'est plaisant!*



Table  
québécoise  
sur la saine  
alimentation

**Chouette,  
on mange!**

Chouette, on mange! est une initiative menée par le groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA).

