

Chouette! On découvre une variété d'aliments.

Les enfants aiment ce qu'ils connaissent. Voilà une bonne raison de leur faire découvrir et connaître une variété d'aliments!

Lorsque les enfants sont exposés à des aliments sains et variés et que cela est fait dans un contexte positif, ils ont plus de chances d'adopter de saines habitudes alimentaires, puis de maintenir ces habitudes. Aimer et manger une diversité d'aliments permet non seulement aux enfants d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin, mais aussi de découvrir une multitude de textures, de saveurs et de couleurs!

Les adultes qui entourent les enfants peuvent trouver différentes manières attrayantes pour offrir et faire découvrir une **variété d'aliments nutritifs** tous les jours. Voici quelques pistes:

- Utiliser les situations du quotidien pour découvrir les aliments (ex. : discussion au moment de la collation, promenade à l'extérieur).
- Orienter certaines activités d'apprentissage vers les aliments sains en révélant leurs aspects intéressants.*
- Parler plus souvent des aliments nutritifs de façon positive et amusante sans pour autant parler négativement des aliments moins nutritifs.
- Profiter des fêtes et des occasions spéciales pour présenter des aliments sains de manière originale et différente.
- Faire découvrir de nouveaux aliments par l'entremise d'activités ludiques.*
- Partager aux parents les expérimentations et apprentissages réalisés en lien avec les aliments pour qu'ils poursuivent ces découvertes à la maison avec leurs enfants!

En profitant de toutes les occasions pour faire découvrir les aliments de façon ludique et plaisante, toutes les chances sont de notre côté pour que les enfants apprécient un large éventail d'aliments!

*Une foule de ressources et d'outils se trouvent sur la plateforme [La marmite éducative](#).

Outils à diffuser

Visuel_mars



Article de blogue



Éléments clés pour la diffusion des messages

Comment?

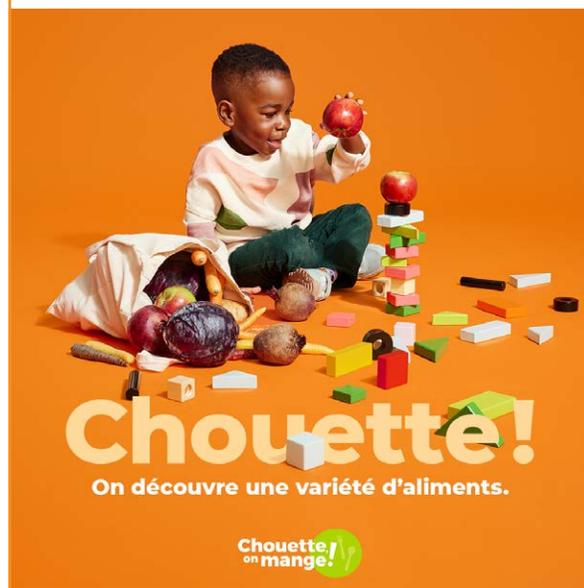
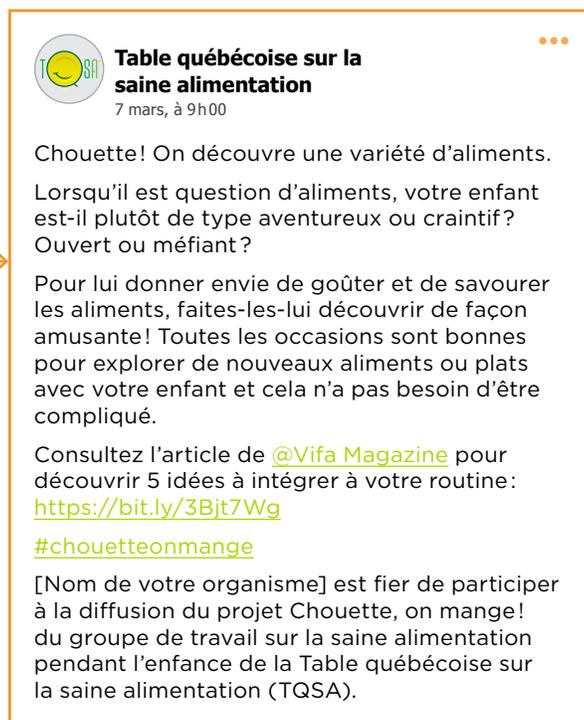
Diffusez la photo et le lien vers l'article de blogue sur Facebook ou Instagram en utilisant le mot-clé **#chouetteonmange**

- 1 Vous pouvez utiliser cet exemple de publication pour vos réseaux sociaux
- 2 Parlez-en aussi dans votre infolettre, votre bulletin et dans toute autre communication!

Quand?

Entre le **7 et le 18 mars 2022*** afin de créer un engouement autour de la thématique

*Les outils demeureront accessibles en tout temps si cette période n'est pas propice pour votre organisme.



#chouetteonmange

Évaluation des retombées

Afin de mesurer les retombées du projet *Chouette, on mange!*, nous vous remercions de remplir le formulaire [Retombées - Chouette, on découvre une variété d'aliments](#) si possible **avant le 8 avril 2022.**

