

Chouette, on mange!

L'alimentation des enfants: l'assiette, et bien plus!

Soyons des modèles:

NOS ENFANTS NOUS VOIENT, NOUS ENTENDENT ET NOUS IMITENT.



Montrons notre plaisir à manger

Échapper un **commentaire** sur les aliments en lien avec le poids, ça peut tous nous arriver. Toutefois, **ils font naître une préoccupation chez nos enfants**. Montrons-leur plutôt qu'on **apprécie les aliments** et qu'on est à **l'écoute de notre faim**.



Profitons de repas sans écran

Plus que jamais, le **téléphone** est au centre de nos vies. Mais quand vient le temps de se **réunir en famille pour les repas**, sommes-nous vraiment obligés de l'inviter à table? Et si on profitait plutôt du **moment présent** avec nos enfants?

Partageons la préparation des repas

Chaque fois que nos enfants nous voient **préparer des repas**, nous semons en eux une graine pour de **saines habitudes alimentaires**. Que ce soit un repas tout simple ou en mode «grand festin», ce rituel va les suivre toute leur vie.

Soyons créatifs:

LES REPAS SONT DES OCCASIONS DE PARTAGE ET DE PLAISIR.



Mangeons ensemble

Que nous soyons seul avec notre enfant ou plusieurs autour de la table, **profitons de l'heure des repas pour placoter et se raconter des histoires**. Ça aide à rendre les repas agréables, en plus de créer de **beaux souvenirs!**



Incluons les enfants

La **préparation des repas** peut être un casse-tête et une source de stress. Mais si on les planifie et les cuisine en famille, ça peut **devenir agréable**. Les enfants adorent qu'on leur confie une tâche. Et pendant ce temps, ils en oublient presque qu'ils ont faim. Enfin... presque!



Il faut que j'y aille, c'est l'heure de souper en famille!

Développons un rituel

Les repas en famille nous motivent à mieux manger, et ils nous permettent de **resserrer les liens familiaux**. Faisons-en un **rendez-vous** aussi souvent que possible. **Chaque repas compte!**