

Volet santé

Le plaisir de manger ensemble

Les enfants qui ont du plaisir à table, non seulement mangent mieux, mais auront des bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie.

Comment rendre le moment des repas agréable?



Préparer ensemble :

- Inciter vos enfants à participer à la préparation des repas. Exemple : nettoyer ou râper les légumes et les fruits.
- Permettre à vos enfants de sentir les différentes herbes et épices avant de les ajouter aux aliments.
- Rendre les repas plus amusants. Laisser vos enfants choisir une sauce ou une trempette. Exemple : yogourt, houmous, sirop d'érable ou compote de pommes.
- Rendre les fruits et légumes intéressants en ajoutant du fromage, une vinaigrette, des graines ou des fruits séchés.
- Essayer des nouveaux aliments ensemble, vos enfants peuvent vous donner des idées.

Manger ensemble :

- Placer tous les plats au centre de la table. Chacun choisit ses aliments et la quantité qu'il désire.
- Éviter les stimulants externes (TV, ordi, jouets, etc).
- Partager vos idées, vos succès ou vos obstacles de la journée.

LES ENFANTS ONT BESOIN DE PASSER DU TEMPS EN TÊTE-À TÊTE AVEC LEURS PARENTS

Bonne santé

Diana Muccitelli, infirmière scolaire

CSSS Ahuntsic-Montréal-Nord

514-384-2000 #8405

