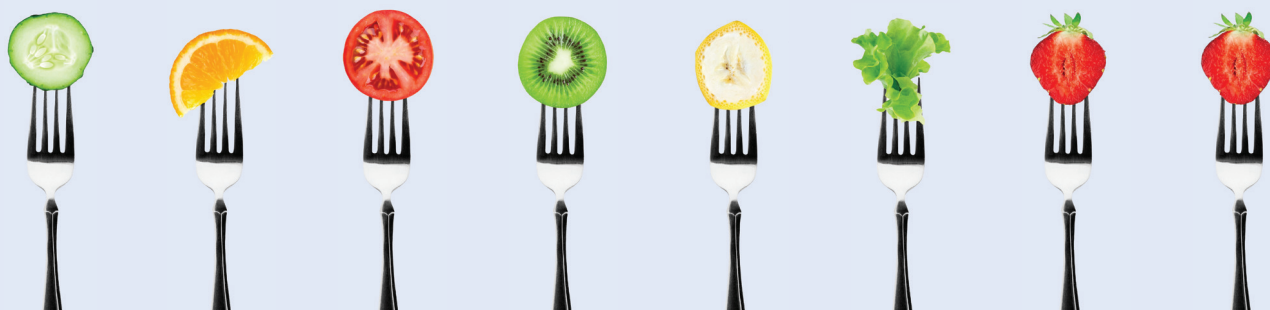


DANS MON MILIEU



Pour une relation saine avec les aliments

- Je laisse l'enfant décider seul de la quantité d'aliments qu'il désire manger : « As-tu une grosse faim ou une petite faim ? ».
- J'encourage l'enfant à goûter, sans l'obliger.
- Je laisse l'enfant manger à son rythme.
- J'offre des aliments d'exception lors d'événements spéciaux.
- J'offre le dessert à tous, sans exception.
- Je n'utilise pas les aliments pour récompenser ou punir l'enfant.
- Je mange à la table avec les enfants, je suis un modèle.
- La période de repas est une occasion d'apprendre, de socialiser et d'échange, mais surtout est un moment agréable où les enfants ont du plaisir !
- Je mise sur une alimentation variée, nutritive et colorée.
- J'offre aux enfants la possibilité de participer à des ateliers culinaires.



LIENS UTILES : Extenso, Gazelle et Potiron, À nos marmites : 1, 2, 3 Santé, www.educationnutrition.org

* Cette affiche est l'initiative du comité Formation/Outillage de Saint-Léonard
* Contenu inspiré des formations offertes au personnel éducateur dans le cadre du comité Formation/Outillage

