

Le plaisir d'être à table

L'adulte choisit le menu familial.



L'adulte décide de l'heure à laquelle la famille mange.



L'adulte choisit le menu et la routine des repas. L'enfant, lui, décide toujours quelle quantité manger. Ainsi, toutes les conditions sont réunies pour passer un moment agréable à table.

Je suis un nouveau-né, alors c'est moi qui décide quand, où et combien de lait je bois. L'adulte choisit juste pour moi le lait que je vais boire.



L'enfant choisit quelle quantité manger de chacun des aliments qui lui sont offerts en petites portions.



Dès le plus jeune âge, l'enfant est avec la famille lors des repas. L'adulte décide de l'endroit où la famille mange.

Le plaisir de découvrir un repas en couleurs!

Dès que l'enfant a un intérêt...

- ★ Nommer et pointer des images avec le doigt.
- ★ Chercher et trouver des images dans l'illustration.
- ★ Parler de ce qui est illustré.
- ★ Inventer une petite histoire.
- ★ Poser des questions.

Qui mange?

Qui porte un tablier?

Qui dort?

Qui a un pantalon rouge?



brocoli



vert



tablier

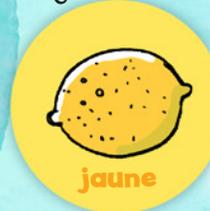
bleu

pantalon



rouge

citron



jaune

saumon



rose

nappe



blanc



Ce projet est une initiative du Comité 0-5 ans de Villaray. Il a été rendu possible grâce au soutien financier de Vivre sainement au cœur de Villaray.

Nous tenons à remercier les parents de Villaray dans l'est et du Comité de parents de Villaray, ainsi que le personnel du CPE Au Petit Talon pour leurs précieux conseils durant la rédaction.

Réalisation: Christine Gadonneix, Dt.P., et Nathalie Regimbal, Dt.P., de Manger Futé

Conception graphique et illustration: Mika

Révision linguistique: Anne-Marie Théorêt

