

Bien
manger



MANGEZ SAINEMENT TOUT EN VOUS AMUSANT À LA MAISON

Tissez des liens en famille

- Chaque semaine, prévoyez du temps en famille pour penser au menu des jours à venir. Vos enfants développeront ainsi des habiletés importantes, comme la planification, l'organisation et la préparation d'un budget.
- Vous pouvez assigner aux enfants différentes tâches : feuilleter les circulaires pour trouver des aliments plus sains offerts au rabais, aider à rédiger la liste d'épicerie, examiner le contenu du frigo et du garde-manger ou monter un dossier de recettes favorites.
- Encouragez vos proches à goûter un nouvel aliment ou à tenter une recette avec un nouveau légume ou un nouveau féculent à grains entiers.

Cuisinez avec vos petits chefs...

- Donnez des tâches culinaires à vos enfants, selon leur âge, comme écaler des œufs durs ou préparer une purée de pommes de terre ou une assiette de légumes ou de fruits.
- Montrez-leur la façon d'utiliser certains ustensiles de cuisine comme une râpe, un éplucheur ou un fouet.
- Explorez différentes méthodes de préparation. Par exemple, une carotte peut être servie crue, bouillie, râpée ou rôtie.
- Trouvez nos recettes pour petits et grands à : www.canadiensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/recipes-recettes-fra.php

Prenez le repas en famille aussi souvent que possible!

- Profitez de l'heure du repas pour passer un moment agréable avec vos enfants.
- Mangez vos légumes. Si vous donnez l'exemple, vos enfants le suivront fort probablement.
- Concentrez-vous sur la nourriture que vous mangez : éliminez la télé, le téléphone cellulaire ou les autres appareils pendant les repas. Ces distractions peuvent vous porter à manger davantage, car vous serez moins conscient du moment où vous serez rassasié.

Pour en savoir plus : canadiensante.gc.ca/bienmanger

