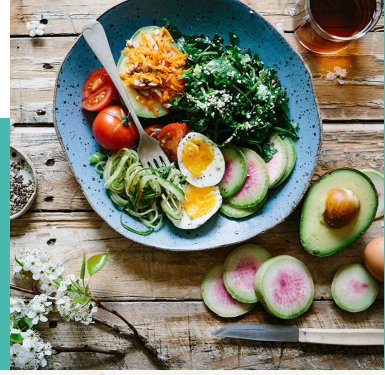


# • GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN ADAPTÉ AU MILIEU SCOLAIRE



## UNE SAINÉ ALIMENTATION, C'EST BIEN PLUS QUE LES ALIMENTS QU'ON CONSOMME



### PRENEZ CONSCIENCE DE VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

- Remplacer les récompenses alimentaires par des privilèges **+INFO**
- Prendre conscience de votre rôle de modèle auprès des jeunes
- Offrir suffisamment de temps aux élèves pour manger le repas et la collation

**+INFO**



### CUISINEZ PLUS SOUVENT

- Proposer des ateliers culinaires aux élèves (formations disponibles) **+INFO**
- Plusieurs liens possibles entre PFEQ et ateliers culinaires

**+INFO**



### SAVOUREZ VOS ALIMENTS

- Déguster les aliments en utilisant les cinq sens et en découvrant de nouveaux mots **+INFO**
- Discuter avec les élèves de la provenance des aliments et comment les cuisiner.

**+INFO**



### PRENEZ VOTRE REPAS EN BONNE COMPAGNIE

Le repas est une activité sociale, il importe de créer une ambiance agréable aux repas qui favorise l'écoute des signaux de faim et de satiété.

**+INFO**