

UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

AMBIANCE AGRÉABLE LORS DES REPAS À L'ÉCOLE



LES PARENTS

déterminent le **contenu** de la boîte à lunch.



L'ENFANT

décide de la **quantité** d'aliments qu'il mange, selon son appétit, car il est le seul à connaître sa faim.



L'ÉCOLE

détermine un **lieu** calme afin de créer une ambiance agréable lors des repas;

détermine le meilleur **moment** et la durée du repas.

À retenir!

La faim varie d'une journée à l'autre selon, entre autres, la croissance et l'activité physique.

Le personnel de l'école soutient votre enfant en l'encourageant à manger à sa faim **sans l'obliger à manger une quantité déterminée.**

Pour plus d'information, visitez www.CSSDM.gouv.qc.ca [Nutrition et Services alimentaires]

Voici quelques astuces pour que votre enfant mange à sa faim :



- Préparez la boîte à lunch **avec** lui ou montrez-lui ce que vous y avez glissé afin qu'il puisse vous guider selon ses goûts et son appétit!
- Offrez-lui des aliments qu'il connaît et qu'il apprécie.
- Offrez-lui des aliments nutritifs afin de maximiser sa concentration en classe et de contribuer à la promotion de saines habitudes alimentaires à l'école.

La période du dîner à l'école n'est pas le moment idéal pour essayer de **nouveaux aliments.**

Pour amener votre enfant à développer ses goûts :

- Proposez de nouveaux mets lors d'un pique-nique;
- Cuisinez avec lui;
- Présentez-lui plusieurs fois le même aliment sous différentes formes.
- **Mangez en famille** le plus souvent possible.