

J'EXPLORE L'ALIMENTATION

LA GRANDE
SEMAINE DES
TOUT-PETITS

L'alimentation pas à pas

Après quelques mois de découvertes, déjà à un an, votre enfant a une alimentation qui ressemble à la vôtre : 3 repas et des collations.

Pour votre enfant, manger inclut plusieurs étapes et fait partie intégrante d'une routine familiale.

Comment se passe le temps des repas chez vous?

Quels sont vos trucs pour passer un moment agréable en famille?

**J'adore
cuisiner
avec toi!**



**J'aime
quand
on prend
un repas
ensemble!**

Proposition d'activités à faire au CPE

COMPTINES ET CAUSERIE

Suggestions de comptines:

- Savez-vous planter des choux
- Les bons légumes (Passe-Partout)
- Bon appétit
- Les légumes et les fruits

Causerie:

Quand je vais au marché, je mets dans mon petit panier... Un à un, chacun ajoute au panier un aliment qu'il aime vraiment. D'autres thèmes peuvent être proposés pour les tours suivants.

Proposition d'activités à faire en famille

CUISINEZ EN FAMILLE ET PROFITEZ-EN
POUR DÉCOUVRIR UNE NOUVELLE COLLATION!

<https://tremplinsante.ca/recettes/galettes-a-lavoine-et-aux-dattes/>

CONNAISSEZ-VOUS LES FRIGOS PARTAGÉS?

Il y en a cinq (5) répartis sur le territoire.

Chaque frigo partagé invite à prendre gratuitement, à déposer ou à échanger des aliments sains. Durant l'été, ils étaient bien visibles. Pour la période froide, ils sont accueillis dans différents lieux.

Envie d'en savoir plus: <https://m.facebook.com/Frigos-Partag%C3%A9s-Rivi%C3%A8re-du-Loup-103315831845315/>