

## Chère famille,

Cette semaine, votre enfant a appris les bonnes manières à l'heure des repas et des façons amusantes d'être actif.

## Conseils pour la famille

**Parfois, il faut un temps pour que les nouveaux aliments leur plaisent.**

Les enfants n'apprécient pas toujours immédiatement les nouveaux aliments. Proposez plusieurs fois de nouveaux fruits et légumes, servis de différentes manières. Donnez à votre enfant un petit morceau pour essayer au début et soyez patients avec lui.

**Soyez actifs ensemble.** Faites une promenade avec votre enfant. Demandez-lui de parler de ce qu'il voit.



## Activités amusantes

Laissez votre enfant jouer le rôle de « Sélectionneur de fruits et de légumes ». Aidez-le à choisir des fruits et des légumes au magasin.

Aujourd'hui, nous avons choisi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ à l'épicerie.

Faites en sorte que le temps passé en famille soit un temps actif!

- Faites une promenade en famille après le dîner.
- Jouez ensemble : lancez une balle, jouez à la tague.
- Jouez sur un terrain de jeu ou faites une randonnée dans un parc local.

## Bien manger, bien jouer dans le milieu de garde



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Ce matériel a été créé grâce au financement par le Programme d'aide de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cette organisation est un fournisseur et employeur souscrivant aux principes d'égalité pour tous. Le SNAP offre des conseils en matière de nutrition aux personnes à faibles revenus. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une meilleure alimentation. Pour en savoir plus, composez le 1-855-777-8590.