



Les repas en famille

nutrition
nipples

- R**ésultats scolaires – Les jeunes qui mangent en famille au moins quatre fois par semaine ont de meilleurs résultats scolaires.
- E**nsemble – Un repas en famille: l'occasion idéale de passer du temps ensemble.
- P**révention – Prendre un repas en famille au moins cinq fois par semaine diminue le tabagisme et l'usage de drogues et d'alcool chez les pré-adolescents et les adolescents.
- A**pprenez à écouter – *Raconte-moi ta journée!* Écouter les détails de leurs histoires valorise vos enfants et augmente leur estime de soi.
- S**anté – Les repas préparés à la maison sont souvent moins salés, moins gras et moins sucrés.
en
- F**aites des économies – Les repas achetés ailleurs sont habituellement plus coûteux que ceux que l'on prépare.
- A**utosuffisance – Faites participer les enfants à la planification et à la préparation des repas; ils développeront des compétences pour la vie quotidienne.
- M**odèle de comportement – Les repas en famille sont un bon moment pour apprendre aux enfants les bonnes manières et les habiletés sociales.
- I**dentité familiale – Les repas en famille favorisent la sécurité et le sentiment d'appartenance.
- L**ongues discussions – Discutez, écoutez, riez... Votre famille est le meilleur public pour vos histoires.
- L**aissez de côté les appareils électroniques – Éteignez la télévision et décrochez le téléphone. Rien n'est plus important que de passer du temps en famille!
- E**ssayez de nouveaux mets – On peut proposer un nouvel aliment entre 8 et 10 fois à un enfant avant qu'il ne l'essaie. Il faut être patient et ne pas forcer l'enfant ni faire du chantage.

Un message des nutritionnistes communautaires de l'Office régional de la santé de Winnipeg et des diététistes de *Dairy Farmers of Manitoba*.