



Les repas en famille

Résultats scolaires – Les jeunes qui mangent en famille au moins quatre fois par semaine ont de meilleurs résultats scolaires.

Ensemble – Un repas en famille: l'occasion idéale de passer du temps ensemble.

Prévention – 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.

Apprenez à écouter – *Raconte-moi ta journée!* Écouter les détails de leurs histoires valorise vos enfants et augmente leur estime de soi.

Santé – Les repas préparés à la maison sont souvent moins salés, moins gras et moins sucrés.

en

Faites des économies – Les repas achetés ailleurs sont habituellement plus coûteux que ceux que l'on prépare.

Autosuffisance – Faites participer les enfants à la planification et à la préparation des repas; ils développeront des compétences pour la vie quotidienne.

Modèle de comportement – Les repas en famille sont un bon moment pour apprendre aux enfants les bonnes manières et les habiletés sociales.

Identité familiale – Les repas en famille favorisent la sécurité et le sentiment d'appartenance.

Longues discussions – Discutez, écoutez, riez... Votre famille est le meilleur public pour vos histoires.

Laissez de côté les appareils électroniques – Éteignez la télévision et décrochez le téléphone. Rien n'est plus important que de passer du temps en famille!

Essayez 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.

**nutrition
nipples**

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