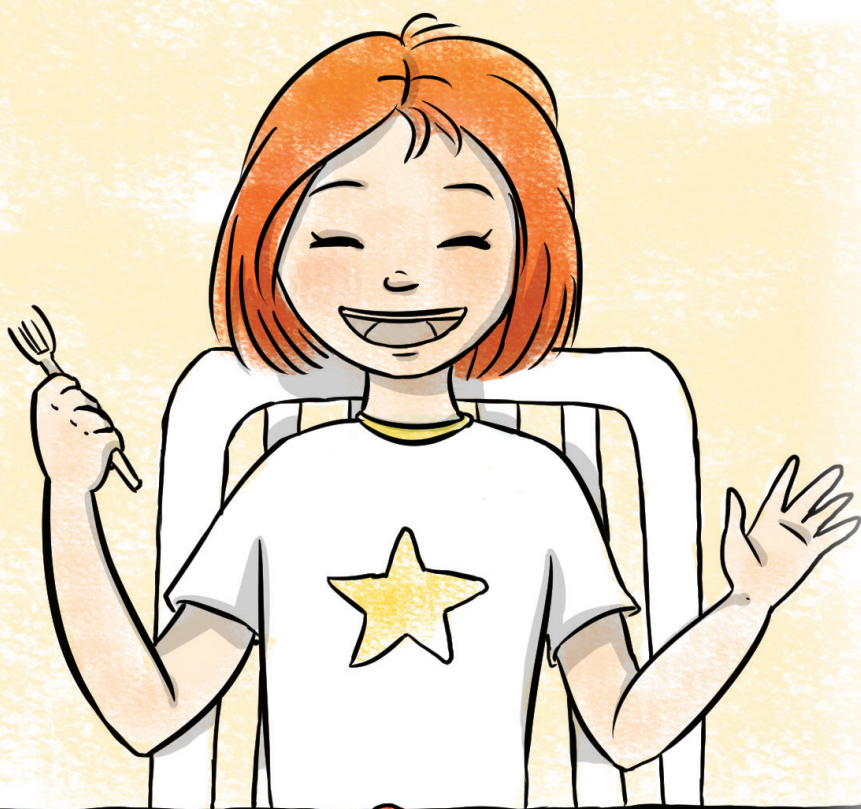


# LOU et le plaisir de manger



6 consignes pour promouvoir une relation saine avec la nourriture chez les enfants



On mange de **TOUT** et on respecte nos **GOÛTS!**

Grosse faim ou petite faim? La **QUANTITÉ** pour chacun peut varier. Il est important de **S'ÉCOUTER!**

On prend le temps de mastiquer et de bien **SAVOURER.**

En famille ou entre amis, **MANGER ENSEMBLE** régulièrement, c'est toujours plus amusant.

On mange quand on a **FAIM**, on arrête quand notre ventre est plein!

On garde le **DESSERT** pour la fin, lorsqu'il nous reste une petite faim!

Contenu inspiré du livre *Lou aime le dessert : Promouvoir une relation saine avec la nourriture chez les enfants*, Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice, psychothérapeute, publié aux Éditions Midi trente.

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils d'intervention spécialisés en psychologie et en éducation

» MIDITRENTE.CA