

## La boîte à lunch

Violette a du mal à décider de quoi aura l'air sa nouvelle boîte à lunch.  
Peux-tu l'aider?

- De quelle couleur sera ta boîte à lunch?
- Y aura-t-il des personnages ou des objets dessus?
- Quels sont tes aliments préférés?
- Crois-tu qu'on pourrait les mettre dans une boîte à lunch?
- Que manque-t-il dans cette boîte à lunch?



Illustrations réalisées par Omer DeSerres

### Activité complémentaire

Votre enfant peut découper dans les circulaires des aliments sains qu'il pourra coller dans la boîte à lunch. Vous pourriez aussi classer les aliments découpés selon les quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien.

### À RETENIR ☺

Faire parler votre enfant de ses aliments préférés est un bon sujet de causerie. La causerie développe un sentiment d'estime de soi (on s'intéresse à moi et à ce que je pense), stimule le langage (je dois utiliser les bons mots et expliquer pourquoi je préfère ceci ou cela), tout en entretenant un lien affectif avec la personne qui écoute (je me sens apprécié par cette personne qui prend le temps de m'écouter. Elle me dira après ce qu'elle préfère et je l'écouterai à mon tour).

