



AVRIL



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

1

2

3

4

5

6



Poisson d'avril

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



Pâques

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Manger

Pour faire des repas un moment agréable...

- **Mangez ensemble et parlez avec votre enfant.** Les repas en famille sont bons pour la santé physique et mentale.
- **Laissez votre enfant choisir la quantité d'aliments qu'il veut manger.** S'il mange peu, il mangera davantage au prochain repas ou à la collation.
- **Faites-lui découvrir des aliments que vous aimez.** Vous pouvez dire : « J'aime tellement le melon, veux-tu goûter ? Toi, quel est ton fruit préféré ? »
- **Proposez un nouvel aliment plusieurs fois,** mais n'insistez pas pour qu'il le mange.

**POUR PLUS
DE CONSEILS**

