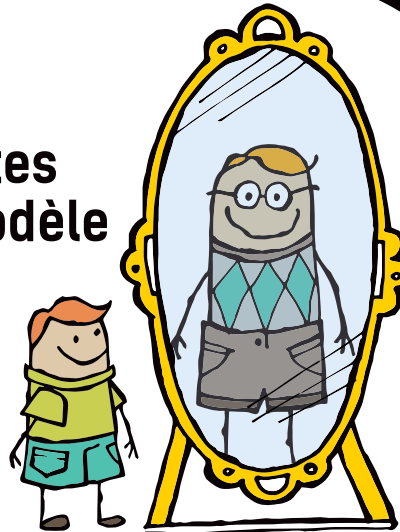


## Encourager



*Laissez-le essayer;  
il sera fier... avec vous !*

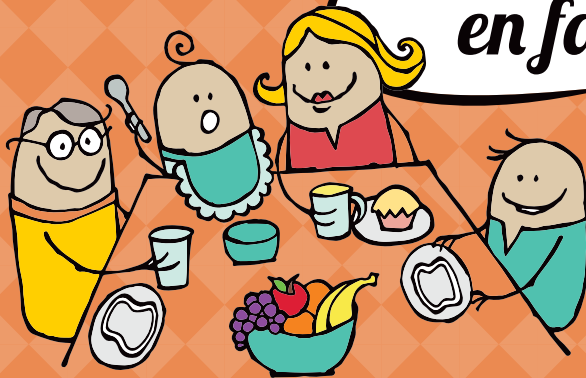
## Vous êtes son modèle



**Parent = Contrôle la qualité des aliments**  
**Enfant = Contrôle la quantité consommée**

Préparer le repas et faire participer l'enfant,  
c'est gagnant ! Servir le même repas  
à tout le monde !

## Manger en famille



Toute la famille !  
Pas de télé !  
Avec plaisir !

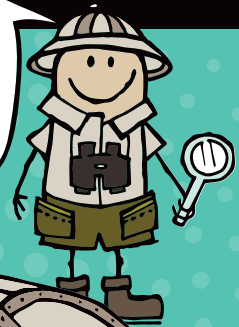
[www.pierredesaurelensante.com](http://www.pierredesaurelensante.com)

## Saviez-vous que ?

Un enfant peut être exposé  
15 fois à un aliment avant  
de l'accepter.

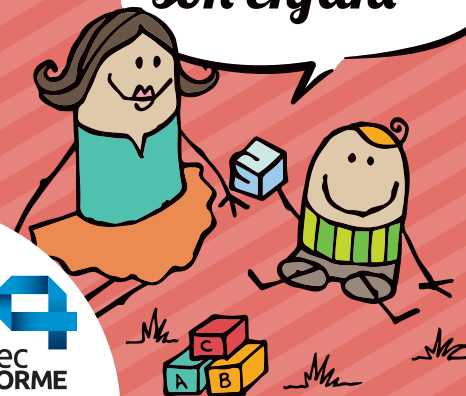
Un enfant aime découvrir  
différents matériaux  
pour jouer ou bricoler.

## Explorer



**Plaisir + Activités de qualité = 0 \$**

## Jouer avec son enfant



### Printemps - Été

Vélo • Baignade • Parc  
Pique-nique • Jardinage  
Lavage des vitres • Balayage

### Automne - Hiver

Pommes • Promenades  
en nature • Ramassage  
des feuilles • Glissade  
Patinage • Bonhomme de neige  
Pelletage

