Mois de la nutrition 2025

Infolettre Gazelle et Potiron

Amusez-vous pendant les repas et les collations!

Parler d'alimentation sans changer votre routine! Pourquoi ne pas découvrir les aliments avec les cinq sens pendant les repas et les collations. Regarder, sentir, toucher, goûter et écouter! Susciter les discussions à la table : « Connais-tu ce légume? » ou « Quel est ton aliment préféré? ».

Jouer pour découvrir l'alimentation

Parler d'alimentation dans le plaisir est un incontournable. Besoin d'idées pour aborder l'alimentation en jouant? Récupère des contenants d'aliments sains et joue à l'épicerie. Boîte de céréales, carton de lait, boîte d'œufs, et voilà une épicerie à petit budget dans ta salle de jeux!

Inspire-toi des trésors de ta communauté!

Profitez de ce qui se trouve autour de vous et gardez un œil sur les services offerts dans la communauté. Faites un tour à la ferme, au marché local ou au jardin collectif. Planifier une visite à la bibliothèque pour l'heure du conte et découvrez les livres sur les aliments avec les enfants.

Profiter des saisons, des mois thématiques et des journées spéciales

Pourquoi ne pas faire des journées thématiques sur un aliment tout au long de l'année? Profitez par exemple de la période des semis pour planter des graines ou même donner une seconde vie à des morceaux de légumes.

Les images sont une propriété du cadre de référence Gazelle et Potiron du ministère de la Famille.

Une publication de la Direction de la santé publique

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec