

## Chère famille,

Cette semaine, votre enfant a découvert de nombreux légumes colorés et a appris à bouger en s'amusant.

## Conseils pour la famille

**Votre enfant apprend en vous observant.** Mangez des fruits et des légumes, et votre enfant en fera autant! Organisez un concours de couleurs pour voir combien de légumes verts, rouges, jaunes et orange vous pouvez inclure dans un repas.

**Faites de l'exercice après le repas.** Demandez à votre enfant de rouler, de lancer, de botter et d'attraper des objets ménagers souples comme des chaussettes roulées, des pelotes de laine ou des sacs de haricots.

## Activités amusantes

Demandez à votre enfant de prendre les décisions. Demandez-lui de citer un légume qu'il a aidé à préparer. Vantez la « salade de Maria » ou les « patates douces de Juan » lorsque vous servez ce plat.

Aujourd'hui, nous avons fait \_\_\_\_\_.

Fabriquez une boule de papier avec votre enfant.

Froissez une feuille de papier (provenant d'un journal ou d'un magazine) pour former une boule de papier. Vous pouvez également envelopper la balle avec du ruban adhésif. Jouez au basket-ball en demandant à votre enfant de lancer le ballon dans une poubelle, une boîte ou un bac.



Assurez-vous que la moitié de votre assiette est composée de fruits et de légumes.



## Bien manger, bien jouer dans le milieu de garde



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Ce matériel a été créé grâce au financement par le Programme d'aide de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cette organisation est un fournisseur et employeur souscrivant aux principes d'égalité pour tous. Le SNAP offre des conseils en matière de nutrition aux personnes à faibles revenus. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une meilleure alimentation. Pour en savoir plus, composez le 1-855-777-8590.