



# Les repas en famille

## Les repas en famille offrent de nombreux avantages, qui dépassent de loin la nutrition.

### Pourquoi manger en famille?

- Les repas en famille sont l'occasion pour les enfants et les gardiens de passer du temps ensemble et de se retrouver pour parler de leur journée. Les adultes peuvent ainsi en savoir davantage sur les activités et les amis des enfants, et offrir du soutien en cas de difficulté pendant la journée.
- Les enfants qui mangent en famille réussissent mieux à l'école et se sentent mieux dans leur peau.
- Les ados qui mangent en famille sont moins susceptibles de fumer, de prendre de la drogue et de s'adonner à la boisson.
- Parler aux enfants pendant les repas les aide à enrichir leur vocabulaire et à améliorer leurs habiletés de compréhension et d'expression, ce qui en fait de meilleurs lecteurs.
- Les repas en famille sont l'occasion pour les enfants d'essayer de nouveaux aliments, ce qui peut contribuer à une meilleure alimentation.
- Essayez de manger en famille la plupart des soirs de la semaine, mais si c'est difficile, deux ou trois fois par semaine sont un bon départ.
- Faites des repas en famille une occasion plaisante. Supprimez les distractions : éteignez la télévision, bannissez les téléphones. Commencez par demander à tout le monde de prendre son tour pour partager quelque chose qui s'est bien passé et quelque chose qui aurait pu mieux se passer. Essayez de poser des questions auxquelles on ne peut pas répondre par un seul mot. Si votre enfant ne veut pas parler, ne le poussez pas trop. C'est une bonne chose pour votre enfant de se retrouver en famille et d'écouter parler les autres. L'idée est de faire des repas un espace accueillant et agréable.
- Vous trouverez à l'URL suivante [www.familymealproject.org](http://www.familymealproject.org) des activités, des recettes et des conseils pour engager la conversation.

