

Les repas au camp : OPÉRATION COQ!



COMMENT ?

Fais-en sorte que l'ambiance soit agréable!

Discussions, plaisir, préférences, cuisiner, recette préférée, préparation de la boîte à lunch, environnement moins bruyant

OÙ ?

Trouve un lieu propre, calme et sécuritaire!

Agréable, ombre, personnalisé, décoration, facilite les discussions, paysage

QUAND ?

Offre un temps raisonnable pour manger!

Boîtes à lunch à proximité, programmation, minimum de 20 minutes, déplacements (avant et après), manger lentement

QUOI ?

SEUL LE PARENT EST EN MESURE DE DÉTERMINER LE CONTENU DE LA BOÎTE À LUNCH.

TON RÔLE ? Laisse de côté les messages sur ce que devrait contenir une bonne boîte à lunch ou sur ce que les jeunes devraient manger ou non. Profites-en plutôt pour parler des aliments que toi et tes jeunes préférez. Tu auras un impact beaucoup plus positif !

COMBIEN ?

SEUL LE JEUNE EST EN MESURE DE DÉTERMINER LA QUANTITÉ D'ALIMENTS MANGÉS.

TON RÔLE ? Permet au jeune de respecter sa faim plutôt que de lui dicter les quantités à manger. As-tu pensé à lui poser ces questions : Comment sais-tu que tu as faim ? Ton ventre fait du bruit? Tu as un creux? Tu manques d'énergie?