



Bien manger



Cuisiner



Manger en famille



✔ Disponible sur commande

▸ Clé USB regroupant l'ensemble des vidéos en français et en anglais

✔ Disponible en ligne

▸ Vidéos consultables en ligne sur fondationolo.ca et sur la chaîne Youtube de la Fondation

Capsules vidéo sur des comportements alimentaires

Objectif principal

Permettre aux familles de mieux comprendre et mettre en application les principes d'une saine alimentation.

Bénéfices

- Offre des conseils et des trucs sur l'alimentation de l'enfant afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires en famille
- Permet aux parents de s'informer à leur rythme grâce à des messages simples et vulgarisés

Description

Huit capsules vidéo présentent de manière simple et vulgarisée les concepts d'une saine alimentation :

- Planifier les repas, pratique et économique !
- Que faire avec un enfant qui ne veut pas manger ?
- Comment faire aimer les aliments à bébé ?
- Bébé est prêt à manger, par quoi commencer ?
- Les repas en famille
- Le respect des signaux de faim et de satiété
- Manger en famille
- Cuisiner
- Bien manger

Six capsules supplémentaires sont construites autour de trucs de parents :

- avec un enfant difficile à table
- pour cuisiner en famille
- pour rendre les repas agréables
- pour économiser du temps en cuisine
- pour manger sainement avec la famille et les amis
- vivre l'allaitement

Le format vidéo est un support intéressant pour accompagner les familles, puisque les capsules sont disponibles en tout temps et qu'il est possible de les visionner gratuitement aussi souvent que souhaité. Il est ainsi possible d'arrêter, de reprendre ou de revoir la capsule vidéo le nombre de fois voulu sans avoir peur d'être jugé ou de se sentir inférieur.

Exemples d'activités

- Dans le cadre de rencontres avec des parents, visionner les capsules afin d'initier la réflexion et la discussion sur leurs propres trucs à la maison pour favoriser la saine alimentation
- Utiliser les capsules vidéo pour dynamiser un atelier d'information et reformuler les propos, ce qui permettra de mieux intégrer les notions transmises

Dans quels contextes utiliser l'outil

- Cours de groupe destinés aux nouveaux parents
- Rencontres prénatales
- Ateliers sur l'alimentation de la femme enceinte et/ou de l'enfant
- Visites à domicile
- Etc.