CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

JE MANGE EN FAMILLE

C'EST PARTI !

Carte n°4

On éteint les écrans et on profite en famille.

Carte n°4, activités pour s'amuser et grandir ensemble.

Quelles activités proposer au moment du repas ?

AVANT

» Préparation de la table

- Je mets les assiettes, les verres, les couverts, les serviettes

» La cuisine

- Je participe aux courses
- Je touche et sens les légumes et les fruits
- Je prépare le repas avec mes parents : je mélange les ingrédients, je pose des aliments dans l'assiette...

PENDANT

» Moments de partage

- On discute des événements de la journée, on rit ensemble, on parle ensemble.

» Apprentissage

- J'apprends à dire « s'il te plait », « merci », à attendre que tout le monde soit servi.
- J'apprends aussi à goûter de nouveaux aliments.

APRÈS

» Vaisselle / Rangement

- Je participe à débarrasser la table
- On fait la vaisselle ensemble, les parents peuvent laver et les enfants essuyer avec un torchon.
- On peut charger le lave-vaisselle ensemble.

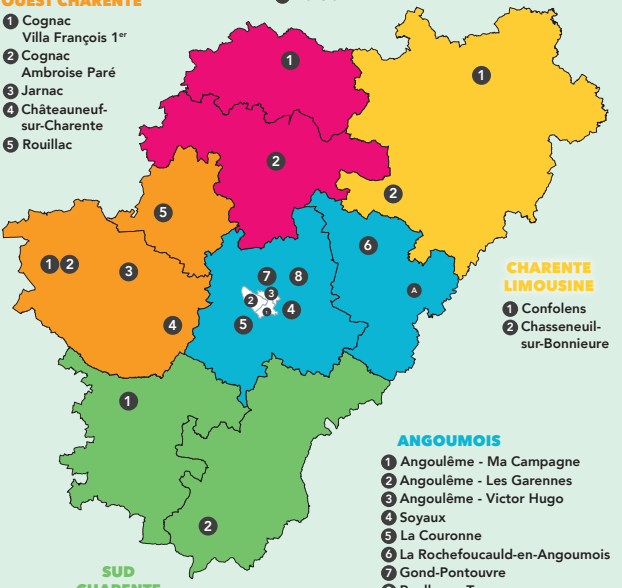
Pourquoi ?

Saviez-vous que le moment du repas est aussi un moment d'apprentissage (en touchant, en sentant, etc) ?

- **PARTAGER DES MOMENTS EN FAMILLE**
  Le repas permet de passer du temps ensemble et de créer du lien.
- **MANGER AVEC PLAISIR**
  Cuisiner avec son enfant lui permet d'apprécier davantage ce qu'il mange (curiosité, fierté, etc).
- **APPRENDRE ET DÉCOUVRIR**
  On découvre de nouveaux ingrédients, on apprend à mesurer, à mélanger et à suivre des recettes.

Les Maisons Départementales des Solidarités (MDS)

Trouver les cartes chez nos partenaires
et dans les Maisons départementales des solidarités de la Charente.



RUFFECOIS
1. Ruffec
2. Mansle

OUEST CHARENTE
1. Cognac Villa François 1er
2. Cognac Ambroise Paré
3. Jarnac
4. Châteauneuf-sur-Charente
5. Rouillac

CHARENTE LIMOUSINE
1. Confolens
2. Chasseneuil-sur-Bonnieure

ANGOUMOIS
1. Angoulême - Ma Campagne
2. Angoulême - Les Garennes
3. Angoulême - Victor Hugo
4. Soyaux
5. La Couronne
6. La Rochefoucauld-en-Angoumois
7. Gond-Pontouvre
8. Ruelle-sur-Touvre

A. Montbron (antenne de la MDS de La Rochefoucaud-en-Angoumois)

SUD CHARENTE
1. Barbezieux-Saint-Hilaire
2. Chalais

PÔLE SOLIDARITÉS
Protection maternelle et infantile de la Charente
15 boulevard Jean Moulin - 16000 Angoulême
05 16 09 50 70

Plus d'informations sur
www.lacharente.fr
Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux