





# Capsule santé

## Santé publique

### Avril 2017

# Manger en famille



**Savais-tu qu'il y a plusieurs avantages à prendre tes repas avec ta famille?**

# Manger en famille :

- T'aide à faire de meilleurs choix alimentaires.
- T'aide à avoir une alimentation plus variée et à essayer de nouveaux aliments.



# Manger en famille :

- T'aide à manger plus de légumes et de fruits et moins d'aliments frits et de sucreries.
- Favorise un poids santé.



# Manger en famille :

- Améliore ton développement mental et ton sentiment d'appartenance.
- Améliore ta confiance et ton sentiment de sécurité.
- Te permet de mieux communiquer avec tes parents.



# Manger en famille :

- Te permet de connaître les traditions familiales et culturelles liées à la nourriture.
- Encourage les liens avec ta famille.
- Te donne l'occasion de te confier et de raconter ta journée.



Éteins la télé...

profite des repas pour parler  
en famille!



**Manger en famille  
sans les appareils  
électroniques peut  
améliorer ta santé!**