Cultivons la saine alimentation

LAVAL unie POUR SES FAMILLES

Offre de service **gratuite** pour les **organismes communautaires Famille de Laval**



Vous jouez un rôle important auprès des familles. Par vos activités et vos messages, vous pouvez leur faire découvrir le plaisir de bien manger, de cuisiner et de jardiner ensemble. Cette offre de service vous donnera des outils concrets pour accompagner les familles vers de saines habitudes alimentaires.

Deux options s'offrent à votre milieu.
Vous en choisissez une ou bien les deux!

Pour plus de détails ou pour profiter de cette offre, contactez Geneviève Côté
450-687-5691 poste 82034
gcote.csssl@ssss.gouv.qc.ca

Option 1: Offre de Nourrir d'abord



But : Outiller le personnel à faire découvrir aux enfants les aliments et leur provenance, en mettant l'accent sur les fruits et les légumes.

Inclut :

- Une trousse de matériel pédagogique composée d'un recueil d'activités éducatives et de deux jeux à utiliser avec les enfants;
- Une séance de présentation de la trousse (2 heures);
- Un bac de jardinage (4 x 8 pieds) **OU** des outils de jardinage, des semences et de la terre;
- 3 heures d'accompagnement selon vos besoins :
  - Formation potager 101 par un horticulteur-animateur
  - Soutien à l'animation d'un atelier parent-enfant

Option 2: Offre du Groupe Promo-Santé



But : Outiller le personnel à repérer l'information fiable sur l'alimentation et à transmettre des messages simples et positifs aux familles.

Inclut :

- **Formation de 3 heures pour le personnel**
  - Principaux messages à transmettre sur les saines habitudes alimentaires;
  - Comment distinguer les faits des mythes parmi toutes les informations qui circulent sur l'alimentation.
- **Atelier de 2 heures pour les familles**

  Partie 1 – Atelier d'information pour les adultes
  - Choix du contenu selon les besoins des familles (ex. : économiser à l'épicerie, réduire le gaspillage alimentaire, etc.);
  - Si possible, nous suggérons d'offrir un service de halte-garderie pendant cette partie.

  Partie 2 – Activité culinaire en famille

Nourrir d'abord

GROUPE PROMO SANTÉ

Santé Québec