

Cultivons la saine alimentation

LAVAL unie POUR SES FAMILLES

Offre de service **gratuite** dédiée aux **organismes communautaires Famille de Laval**

Compte tenu du lien significatif que vous avez avec les familles, vous avez le pouvoir de leur faire vivre une multitude d'expériences positives en lien avec l'alimentation. Que ce soit à travers vos activités ou vos messages, vous pouvez leur transmettre le plaisir de manger sainement, de cuisiner ou de jardiner en famille. Cette offre de service vous permettra de maximiser l'influence positive que vous pouvez avoir sur les enfants et les adultes qui fréquentent votre milieu.

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



Offre d'Enfant d'abord

Pour plus de détails et pour profiter de cette offre, contactez Arielle Coursol, 450-681-1154, horti.coordination@enfantdabord.org

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



Offre du Groupe Promo-Santé

But : Outiller le personnel à reconnaître des sources d'information fiables et à transmettre des messages clés sur l'alimentation, afin d'exercer une influence positive sur les habitudes alimentaires des familles.

Inclut :

- Formation de 2 à 3 heures pour le personnel portant sur :
 - Messages-clés entourant les saines habitudes alimentaires;
 - Mythes et réalités sur la multitude d'informations qui circulent sur l'alimentation.
- Atelier de 2 heures pour les familles :
 - Partie 1 : Atelier d'information pour adultes seulement. Plusieurs sujets possibles selon leurs besoins (ex : économiser à l'épicerie, réduire le gaspillage alimentaire, etc.). Nous vous suggérons de mettre en place une halte-garderie pour les enfants pendant cette portion de l'atelier si cela est possible dans votre milieu.
 - Partie 2 : Activité culinaire en famille.

