

L'alimentation



Découvrir



Développer les 5 sens



Savourer



Avoir de l'énergie

Manger pour



Partager



Proposer sans forcer



Varier les recettes

Conseils et Astuces

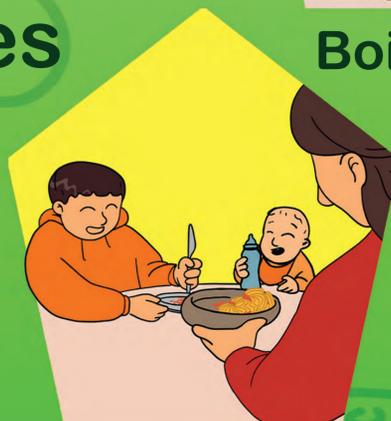


Boire de l'eau



Adapter les portions

Favoriser la convivialité



Et vous,
quelles sont vos astuces et idées ?

L'activité physique



L'équilibre et la coordination

Bouger pour



Se défouler



Se sentir bien



Être en forme



Marcher



Danser



Jouer

Astuces et Conseils



Jardiner

Et vous, quelles sont vos idées et astuces ?

Le Sommeil



Gérer ses émotions



Être en bonne santé



Grandir



Apprendre et mémoriser



Reposer son corps et sa tête

Dormir pour

Conseil : repérer les signes de fatigue



Bâillement



Enervement



Pleurs



Ferme les yeux



Frotter les yeux

Autres astuces



Température entre 18 et 20°C



Bouger la journée



Lire une histoire



Pas d'écran, pas de soda



Dormir suffisamment

Et vous, quelles sont vos astuces et idées ?

Les écrans



Être calme

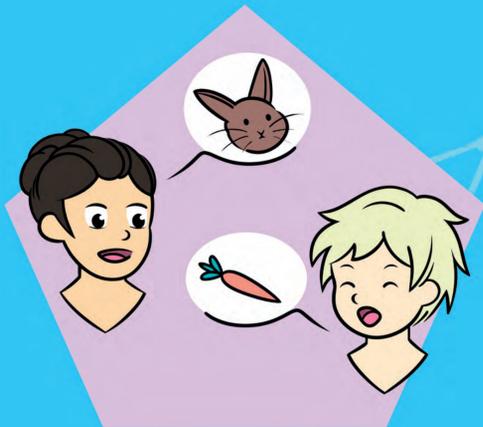


Imaginer



Partager du temps

Sans écran pour



Communiquer

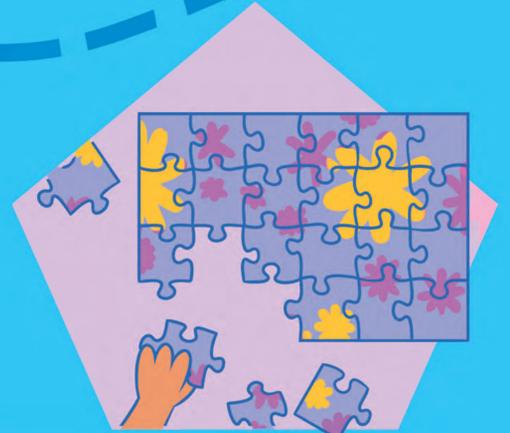


Profiter de l'extérieur



Lire

Conseils et astuces



Proposer d'autres activités



Jouer



Discuter

Et vous,
quelles sont vos idées et astuces ?