

## Choses à dire:

- **"Wow, vous êtes en train de transpirer! Cela signifie que votre corps travaille dur."** Encouragez votre enfant en lui donnant des commentaires positifs sur sa condition physique.
- **"Pouvez-vous trouver une tomate mûre?"** Engagez vos enfants à l'épicerie ou au marché pour aider à faire de bons choix alimentaires pour votre famille. Les enfants seront plus susceptibles de manger ce qu'ils choisissent.
- **"C'est l'heure du coucher! Quelle histoire voulez-vous ce soir?"** Les enfants ont besoin de routines et de la consistance, surtout quand il s'agit d'obtenir une bonne nuit de sommeil. Les livres et rituels comme la lecture aide les enfants à se préparer pour dormir. Leur lisant à haute voix est relaxant.

## Lire tout à ce sujet:

*Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise* (Five Kids & a Monkey, Series One), par Nina Riccio

ChopChop magazine est en ligne au [www.chopchopmag.com](http://www.chopchopmag.com)

*Goodnight Moon* par Margaret Wise Brown et Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

## Choses à dire:

- **"Wow, vous êtes en train de transpirer! Cela signifie que votre corps travaille dur."** Encouragez votre enfant en lui donnant des commentaires positifs sur sa condition physique.
- **"Pouvez-vous trouver une tomate mûre?"** Engagez vos enfants à l'épicerie ou au marché pour aider à faire de bons choix alimentaires pour votre famille. Les enfants seront plus susceptibles de manger ce qu'ils choisissent.
- **"C'est l'heure du coucher! Quelle histoire voulez-vous ce soir?"** Les enfants ont besoin de routines et de la consistance, surtout quand il s'agit d'obtenir une bonne nuit de sommeil. Les livres et rituels comme la lecture aide les enfants à se préparer pour dormir. Leur lisant à haute voix est relaxant.

## Lire tout à ce sujet:

*Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise* (Five Kids & a Monkey, Series One), par Nina Riccio

ChopChop magazine est en ligne au [www.chopchopmag.com](http://www.chopchopmag.com)

*Goodnight Moon* par Margaret Wise Brown et Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

Generously supported by:

**Barr Foundation**

**Jane's Trust**



**STATE STREET**

Generously supported by:

**Barr Foundation**

**Jane's Trust**



**STATE STREET**