

A. REPAS EN FAMILLE ET AMBIANCE À LA TABLE

Le souper est servi, et tous les membres de votre famille commencent à se réunir autour de la table, à l'exception de votre fils de 16 ans qui dit qu'il n'a pas faim et qu'il mangera plus tard. Pendant le repas, vous essayez d'entretenir une conversation, mais votre fille texte continuellement à sa meilleure amie. À plusieurs reprises, vous lui dites de mettre son cellulaire de côté, mais elle ne vous écoute pas. À un moment donné, vous insistez, et votre fille quitte la table et se retire dans sa chambre.

1. De quelle façon les repas pris en famille peuvent-ils être bénéfiques pour la santé des enfants ?

2. Avez-vous des trucs pour réunir tous les membres de la famille autour de la table ?

3. Comment l'ambiance à table peut-elle affecter la prise alimentaire ?

4. Quelles sont vos suggestions pour vivre des repas en famille harmonieux dans un environnement calme et agréable ?

B. ATTITUDES ET LANGAGE LIÉS AUX ALIMENTS

C'est l'été, il fait chaud et toute la famille se rend à la crèmerie. Pendant que tout le monde discute et savoure sa crème glacée, un parent exprime son regret d'avoir pris un cornet parce que la crème glacée, c'est engraisant!

1. Comment pensez-vous que votre enfant peut interpréter ce genre de message ?

2. Quels impacts les messages associant les aliments au poids peuvent-ils avoir sur notre relation avec les aliments et notre corps ?

3. Nommez des attitudes et messages à privilégier en lien avec les aliments ou le poids.

C. TEMPS D'ÉCRAN

C'est samedi et il pleut. Vous constatez qu'il est 17 h 30 et que vos enfants ont passé la journée complète à jouer à des jeux vidéo et regarder des films.

1. De quelles façons croyez-vous qu'une trop grande exposition aux écrans puisse affecter la santé ?

2. Selon vous, quel est le nombre d'heures maximum de temps d'écran recommandé par jour ?

3. Quelles activités pouvez-vous proposer lors des journées de pluie ?

4. Avez-vous des propositions pour limiter le temps d'écran ? Si oui, lesquelles ?

D. SOMMEIL

Chaque matin, lorsque son réveille-matin sonne à 7 h pour aller à l'école, votre enfant de 11 ans a de la difficulté à se réveiller. Il a souvent tendance à se rendormir et vous devez aller le réveiller à nouveau. Bien qu'il soit au lit à 20 h 30, il s'endort vers 22 h 30 parce qu'il regarde toujours un film avant de se coucher.

1. De quelles façons croyez-vous que le manque de sommeil puisse affecter sa santé physique et mentale ?

2. Selon vous, quelle est la durée moyenne normale du sommeil pour les jeunes de 9 à 12 ans ?

3. Quelles suggestions pouvez-vous proposer afin d'encourager de bonnes habitudes de sommeil et avoir une famille bien reposée ?
