

À table! - Les napperons

Jouons et parlons ensemble

- ❖ Invitez votre enfant à bricoler un napperon pour les collations et les repas.
- ❖ Parlez de ce que font les gens pour se préparer avant de manger un repas, p. ex., mettre une décoration au centre de la table, mettre des napperons, choisir la vaisselle et les ustensiles nécessaires, se laver les mains, dire une prière, etc.



À lire ensemble



Je mangerais bien un enfant, Sylviane Donnio et Dorothée de Monfreid

Autre livre

La collation, Paule Brière et Marie-Claude Favreau

Pour bricoler les napperons, vous aurez besoin du matériel énuméré à la page suivante.

Cette activité aide votre enfant à acquérir une attitude positive par rapport aux repas à table et à participer aux repas familiaux.

Quelques conseils

- ❖ Encouragez votre enfant à décorer son napperon.
- ❖ Pour ajouter de la couleur, utilisez des images d'aliments santé découpées dans des circulaires d'épicerie ou des magazines.

Ton napperon sera très beau sur notre table!

Quelles couleurs aimerais-tu utiliser pour faire ton napperon?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité À table! - Les napperons

Essayez aussi

- ❖ Avec votre enfant, dessinez les contours d'une assiette, d'une tasse et d'ustensiles sur un napperon. Demandez à votre enfant de mettre la table à l'aide des contours dessinés sur le napperon.
- ❖ Aidez votre enfant à dire le nom de chaque objet qu'il pose sur le contour correspondant.

Bricolons un napperon

Matériel

- Rectangles de papier épais ou napperons de papier commerciaux
- Crayons de cire, crayons-feutres ou crayons de diverses couleurs
- Images en couleurs, p. ex., de votre enfant, d'aliments santé ou de la saison
- Colle et ciseaux

Marche à suivre

- Donnez à votre enfant le rectangle de papier (ou le napperon commercial) et du matériel.
- Encouragez votre enfant à décorer le napperon, en faisant preuve d'imagination et de créativité.
- Inscrivez le nom de votre enfant.
- Protégez le napperon avec du plastique adhésif transparent.



Développement langagier

Si vous avez un très jeune enfant, jouez à « Je peux trouver... ». Mettez des aliments sur une assiette. Décrivez l'un des aliments par sa couleur, sa forme ou son goût. Demandez à votre enfant de le trouver. Demandez ensuite à votre enfant de dire ce que c'est. Si votre enfant ne connaît pas le mot, dites « Oui, c'est un fruit rouge et c'est une pomme. »

Si vous avez un enfant d'âge préscolaire, jouez à « Je mange... avec... ». Présentez à votre enfant un couteau, une fourchette, une cuillère et des baguettes. Demandez-lui de compléter la phrase « Je mange mes céréales avec _____ ». Essayez la même phrase avec d'autres aliments, comme du poulet, des pois, de la laitue, du riz, un sandwich, du lait, etc.

Conseil de sécurité

Prenez l'habitude de vous laver les mains avant chaque repas. Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes en chantant une chanson pour aider votre enfant avec la durée.