

ACTIVITÉS POUR LE RESTAURANT

Alternatives aux écrans pour des moments de qualité en famille



Moins de 2 ans

Jouer à imiter les sons autour (Miam miam, glou glou)

Offrir un jouet sensoriel ou sonore (sac de riz, hochet ou tissus à textures variées)

Jouer avec une serviette de papier (froisser, ouvrir, déchirer)

2 à 5 ans

Jouer à « Si j'étais un aliment, je serais... »

Dessiner sur une serviette ou un napperon

Trouver ce qui est froid, chaud, mou, croquant

0 à 5 ans

Regarder des images ou lire une histoire ensemble

Regarder et nommer les objets sur la table

Faire des « coucous » avec un objet sur la table



MAISON DE
LA FAMILLE
des Pays-d'en-Haut

TABLE
DE
CONCERTATION EN PETITE ENFANCE
D'ANTOINE-LABELLE

Québec

Les sorties au restaurant avec son tout-petit sont souvent un défi : les écrans sont parfois utilisés pour faciliter leur déroulement.

Pourquoi viser des alternatives aux écrans?



Les repas sont une belle occasion pour l'enfant d'entrer en **relation** avec son **entourage**.



Les moments sans écrans favorisent le développement de sa **concentration** et de sa **patience**.

Parler du menu, nommer les couleurs, toucher, sentir et goûter les aliments sont des petites **découvertes** pour votre enfant.

Astuces pour préparer votre sortie

Avant :

- Cocher parmi les alternatives celles que vous avez envie d'essayer. 
- Préparer le matériel nécessaire :
ex.: crayons, livre à colorier, jouets sensoriels, cartes de jeu, livre, figurines, autocollants.

Pendant :

- Installer votre enfant pour limiter sa vue sur les écrans lorsque possible.
- Prendre une pause de votre téléphone pour créer un moment de connexion avec votre enfant.

En savoir +



À vous d'essayer!

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Sources : Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2022). Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025. Gouvernement du Québec.

Société canadienne de pédiatrie, Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique