

# 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

☐

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 