

# À l'heure des repas: conseils pour stimuler le développement du langage

- Établissez une routine de dîner familial. Les recherches montrent qu'en plus d'être bénéfique pour la santé et les relations au sein de la famille, c'est un moment favorable pour stimuler le développement du langage!
- Diminuez les distractions. Éteignez la télévision et essayez de tout préparer avant de vous asseoir.
- Assurez-vous d'inclure tout le monde dans la conversation – même le bébé!

## Bébé

- Donnez à votre bébé des objets de la cuisine pour jouer avec dans sa chaise de bébé quand vous préparez le repas – tasse à mesurer, cuillères en bois, bols en plastique. Nommez ces objets.
- Parlez des aliments que vous êtes en train de préparer. Si approprié, faites-lui sentir et goûter la nourriture. Nommez les aliments au fur et à mesure que vous les offrez à votre enfant. Nommez les actions que vous êtes en train de faire:  
« Je coupe les carottes. Papa lave la laitue. Maman verse le lait. »
- Parlez des sons entendus dans la cuisine tels que celui de la bouilloire qui bouille, le maïs soufflé qui éclate ou la minuterie qui sonne.
- Quand votre enfant a fini de manger, dites souvent des mots tels que « C'est fini. Fini. Tout est parti. »



## Bambin

- Laissez votre tout-petit vous aider si possible: laver la laitue, déposer les serviettes de table, saupoudrer le fromage râpé sur les nouilles. Parlez de vos actions.
- Donnez à votre enfant des modèles pour parler de la nourriture tel que : « J'aime le lait. », « Ce poulet est bon. »
- Encouragez le jeu imaginaire. Inviter votre enfant à faire semblant de préparer un repas pour sa poupée ou son nounous et ensuite, la/le nourrir.
- Parlez du goût de la nourriture. Utilisez des mots descriptifs tels que « Les carottes sont croustillantes. », « Le yoghourt est froid. », « Le citron est sûr. »
- Un dégât arrive, tant mieux! Utilisez cette occasion pour en parler et faire de la conversation:  
« Oh, oh! Nous avons renversé du lait! Que devrait-on faire maintenant? »
- La capacité de faire des demandes est une compétence importante pour le développement de votre enfant. Créez des opportunités où votre enfant doit vous DEMANDER des choses. Donnez-lui de la nourriture ou du jus en petite quantité et attendez afin qu'il ait la chance de vous redemander souvent et surtout d'utiliser le mot « ENCORE »!



## Enfant d'âge préscolaire



- Laissez votre enfant feuilleter un livre de recettes de cuisine avec vous et choisir un repas.
- Lisez la recette avec lui et laissez-le vous aider à créer cette recette. Mettez l'accent sur les étapes de la recette: « Premièrement, nous mettons le beurre. Ensuite, nous ajoutons le sucre... »
- Laissez-le concocter un menu qu'il peut ensuite partager avec la famille.
- Encouragez la conversation à la table du dîner – commencez une tradition familiale. Demandez à chaque membre de la famille: « Quelle était la meilleure partie de ta journée? ». Donnez le temps à chacun de parler. Posez des questions ouvertes: « Avec qui as-tu joué à la garderie aujourd'hui? »
- Faites des jeux imaginaires. Prétendez qu'il doit servir à boire à tout le monde à la table après leur avoir demandé leur préférences: « Voudrais-tu du lait, de l'eau ou du jus avec ton souper ce soir? »
- Invitez votre enfant à débarrasser avec vous la table après le dîner :« Peux-tu rassembler les serviettes de table et les jeter dans la poubelle s'il te plaît? »

## Pensez à ajouter des rythmes et des rimes à votre dîner avec quelques sons agréables !

### Faire de la gomme

Mets de la farine (tape sur le front)  
Mets du sucre (touche la joue)  
Tourne la machine (tourne les oreilles)  
Presse le piton (presse le nez)  
Pttttt (tire la langue)  
C'est bon.

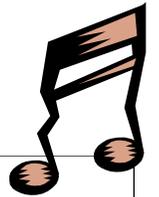
### Fais dodo

Fais dodo,  
Colas, mon p'tit frère.  
Fais dodo  
Avec ton ourson.  
Maman est en haut  
Qui fait du gâteau,  
Papa est en bas  
Qui fait du chocolat.  
Fais dodo,  
Colas, mon p'tit frère.  
Fais dodo  
Avec ton ourson.



### Un bon chocolat chaud

Je vais à l'étable pour tirer ma vache  
Pas capable de tirer ma vache  
Je prends un petit banc pour tirer ma vache  
Pas capable de tirer ma vache  
Je prends un seau d'eau puis j'y jette en pleine face  
Les deux yeux bouchés bien durs  
Un bon chocolat chaud, un bon chocolat chaud



### Une collation (air: Frère Jacques)

Une collation, une collation  
Comme c'est bon, comme c'est bon  
Des fruits, des légumes  
Du lait, des muffins  
Pour penser, pour jouer (bis)

