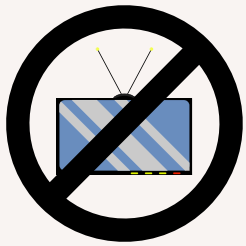
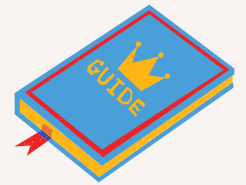


# SANS ECRANS A TABLE

## LES 5 RÈGLES D'OR



### 01 ÉTABLIR UNE RÈGLE FAMILIALE:

- Décidez ensemble que les repas sont des moments sans écrans pour tout le monde

### 02 CRÉER UN ESPACE DÉDIÉ POUR LES ÉCRANS :

- Avant de passer à table, chaque membre de la famille doit déposer ses appareils électroniques dans un endroit spécifique, comme une boîte située dans une autre pièce.



### 03 PRÉVOIR DES DISCUSSIONS INTÉRESSANTES :



- Préparer des sujets de discussion ou des jeux interactifs pour maintenir l'attention de tous autour de la table.

### 04 DONNER L'EXEMPLE :

- Les parents doivent montrer l'exemple en respectant la règle et en mettant de côté leurs propres écrans pendant le repas.



### 05 FIXER DES MOMENTS POUR LES ÉCRANS

- Accordez un moment spécifique avant ou après le repas où les membres de la famille peuvent utiliser leurs écrans

CES RÈGLES AIDE À DÉVELOPPER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES, UN POIDS SANTÉ ET RENFORCENT LES LIENS FAMILIAUX.

Anne herbaut

Diététicienne-Nutritionniste

site internet : <https://anne-herbaut.fr>

