



Ce livre de bricolage permet à l'adulte de faire découvrir à l'enfant 9 sujets liés au comportement alimentaire : la motivation à changer, l'équilibre alimentaire, les sensations alimentaires, les repas en pleine conscience, l'activité physique, les émotions, la relaxation, l'estime de soi et l'affirmation de soi. Un paysage regroupe toutes ces thématiques et permet ainsi un attrayant voyage imaginaire, en fonction des besoins de chaque situation.

Cet ouvrage s'adresse aux professionnels de l'enfance mais aussi aux parents et aux proches. Il peut être utilisé avec des enfants qui ont des difficultés alimentaires, dans le but de les guider face à leur problématique. Il peut tout aussi bien convenir à des enfants sans difficulté alimentaire, pour répondre à un besoin éducatif (dans le milieu familial ou scolaire, par exemple). Les activités proposées peuvent se dérouler avec l'enfant seul ou en groupe.

Pour chaque thème, un bricolage est proposé et un texte apporte à l'adulte les éléments théoriques nécessaires, ainsi que du matériel pédagogique, pour que l'enfant apprivoise des sujets essentiels concernant sa manière de manger, avec plaisir, confiance et créativité.

