Menu d'une journée équilibrée

Le jour prépare la nuit, la nuit influence le jour.

ENTRÉE

Bien démarrer la journée

Le goût de la nuit
Observer l'humeur et l'énergie au réveil.

Mise en bouche affective
Prendre le temps de se retrouver.

Rayons du matin fraîchement servis
Profiter de la lumière naturelle.

Le déjeuner à heure régulière
Donner des repères au rythme de la journée.

Une portion de mouvement
Offrir des occasions de bouger le matin.

Le lever du jour, notre spécialité
Garder une heure de lever assez régulière.

PLAT PRINCIPAL

Nourrir sa journée

Bol d'air frais du jour
Sortir jouer dehors et profiter de la nature.

Découvertes à volonté
Explorer, expérimenter et jouer librement.

Petite collation de sommeil
Respecter les besoins de repos et de sieste.

Complicité à partager
Rire, jouer et savourer les moments ensemble.

Duo de saveurs : actives et douces
Alterner les activités stimulantes et les moments calmes.

Écrans en portion réfléchie
Préserver du temps pour jouer, bouger et interagir.

DESSERT

Préparer le coucher

Douceur du soir
Privilégier les activités calmes.

Le coucher, spécialité de la maison
Garder des heures de coucher assez régulières.

Routine maison
Répéter des étapes simples, prévisibles et rassurantes.

Ambiance du moment
Tamiser la lumière.

Émotions du jour servies avec douceur
Accueillir les émotions.

Portion de réconfort
Offrir une présence rassurante selon les besoins de l'enfant.

Dodo juste à point
Reconnaître les signes de somnolence et laisser le sommeil venir.

À chaque famille sa recette, à chaque enfant son rythme

À savourer selon les besoins de ton enfant, sans formule toute faite!

© La marraine du dodo | marrainedudodo.com