



| Manger avec plaisir

Le bien-être passe par le plaisir d'une alimentation variée et partagée en famille ou avec des amis. Manger est une activité en soi qui contribue à rendre la vie belle. Inutile de compter les calories, tous les aliments peuvent être savourés avec plaisir sans pour autant tomber dans la glotonnerie.



ETABLISSEZ DES RÈGLES QUI PERMETTRONT À VOTRE ENFANT DE MIEUX GÉRER SON ALIMENTATION:

- Servez systématiquement des petites portions (par exemple en utilisant des assiettes plus petites) pour tout le monde.
- Evitez de mettre les plats sur la table.
- Attendez que tout le monde soit servi avant de commencer le repas et que tout le monde ai terminé avant le deuxième service.
- Aidez votre enfant à manger lentement. Faites-lui décrire ce qu'il mange. Mangez vous-même lentement. Prenez le temps de parler de votre journée, évitez les sujets qui fâchent.

- S'il n'a plus faim ou plus envie/plus de plaisir à manger, ne l'obligez pas à finir son assiette.
- Versez les aliments dans un bol ou une assiette au lieu de les manger directement du paquet.
- Les repas s'accompagnent d'eau, on garde les boissons sucrées pour les occasions.

GUIDEZ VOTRE ENFANT VOTRE ENFANT À DÉCOUVRIR AVEC PLAISIR LE MONDE ALIMENTAIRE:

- Avant de manger, demandez à votre enfant s'il ressent de la faim ou de l'envie.
- Proposez à votre enfant de goûter à tout mais ne le forcez pas à tout manger. Si un aliment est refusé, demandez-lui ce qu'il n'aime pas. Présentez cet aliment plusieurs fois, il peut devenir un aliment favori.
- Les aliments ont une histoire. Parlez-en.
- Faites les courses avec votre enfant, laissez-lui choisir un fruit, un légume, un paquet de biscuits qui seront consommés en famille durant la semaine.
- Cuisinez avec votre enfant ou laissez-lui préparer tout seul un repas.
- Dressez une jolie table et, dans la mesure du possible, mangez dans une ambiance calme et détendue.
- Que ce soit des fruits ou des salades, crudités, légumes cuits ou crus, tous contribuent à l'apport recommandé en fruits et légumes.