

Bien manger avec des enfants

Les adultes et les enfants n'ont pas le même rôle en matière d'alimentation.

Les adultes ont la responsabilité de choisir quel aliment sera offert, et de quand et où il sera offert.

Comment bien remplir son rôle d'adulte:

- Prendre les repas et les collations autour de la table familiale. Mettre de côté les téléphones cellulaires et éteindre télévisions et ordinateurs.
- Ne pas forcer les enfants à manger ni leur promettre de récompense s'ils mangent. S'ils n'ont pas faim et choisissent de ne pas manger, c'est correct.
- Fermer la cuisine après les repas et les collations, et n'offrir que de l'eau entre.
- S'assurer que les aliments offerts à la maison sont bons pour la santé. Il y a plus de chance que les enfants mangent santé si toute la famille mange santé.



Les enfants ont la responsabilité de décider s'ils veulent manger ou non et de la quantité qu'ils vont manger.

Comment bien remplir son rôle d'enfant :

- Les enfants décident de manger ou non selon qu'ils ont faim ou non.
- Les enfants mangent la quantité nécessaire à leur croissance et à leur santé.
- Avec l'âge et s'ils sont bien encadrés par des adultes qui leur offrent la structure dont ils ont besoin, les enfants vont commencer à choisir plus souvent ce qu'ils désirent manger.