



# Prendre plaisir à se nourrir

**Donner aux enfants des expériences positives et agréables avec la nourriture peut les aider à se sentir bien dans leur peau et à apprendre graduellement à apprécier les nouveaux aliments.**

## **Pensez aux expériences passées de votre enfant**

- Un enfant qui a eu une expérience désagréable avec la nourriture pourra plus tard ne pas vouloir manger certains aliments. Assurez-vous que les expériences sont agréables et positives et qu'il se forge de *bons* souvenirs.

## **Prenez votre temps**

- Pour apprendre à apprécier de nouveaux aliments, il faut du temps et de la pratique. Les enfants se servent de tous leurs sens pour explorer le monde des aliments – leur apparence, leur texture, leur odeur, le bruit qu'ils font quand on les mange et leur goût. Même si un enfant semble ne pas apprécier un nouvel aliment lorsqu'on le lui offre pour la première fois, prévoyez le lui offrir à nouveau : il faut parfois offrir un aliment une douzaine de fois ou plus pour qu'un enfant goûte à quelque chose de nouveau.

## **Faites participer les enfants aux activités**

- Engagez les enfants dans des activités amusantes et de leur âge : jardiner, planifier un menu, aller à l'épicerie, faire la cuisine, servir le repas et même nettoyer après le repas.

## **Aidez les enfants à se sentir bien dans leur peau**

- Préparez le même repas pour tout le monde pour que personne ne se sente à part.
- Offrez plusieurs choix à chaque repas et collation pour que tout le monde puisse choisir ce qu'il veut.
- Servez en même temps un nouvel aliment et un aliment que les enfants connaissent bien, pour qu'ils aient toujours une option sans risque.
- Donnez des serviettes de table. De cette façon, si un enfant choisit de goûter quelque chose de nouveau mais ne l'aime pas, il peut s'en débarrasser poliment.
- Évitez de pousser ou d'inciter les enfants à goûter car cela risque de rendre l'heure des repas stressante et désagréable.
- Laissez les enfants décider s'ils vont manger et la quantité qu'ils vont manger.

## **Soyez un bon modèle pour les enfants**

- Les enfants apprennent à manger en regardant manger leur famille.
- Donnez aux enfants l'occasion d'essayer des aliments nouveaux et différents.
- Faites des repas une occasion de se parler. Supprimez les distractions : éteignez la TV et bannissez les téléphones.

