

Une relation saine avec la nourriture

Pour promouvoir un poids santé chez les enfants de 2 à 5 ans



Développer une relation saine avec les aliments est aussi important pour une croissance normale et un développement harmonieux que de manger des aliments sains.

Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants jouent un rôle clé pour aider les jeunes enfants à développer une relation saine avec la nourriture. Les enfants savent instinctivement quand ils ont faim et quand ils sont rassasiés. En enseignant aux enfants à écouter leur corps, vous les aidez à acquérir les compétences dont ils auront besoin pour manger sainement quand ils seront plus vieux.

MANGEZ DES ALIMENTS SAINS ENSEMBLE, SOYEZ ACTIF CHAQUE JOUR ET AIMEZ VOTRE PROPRE CORPS. VOTRE ENFANT APPREND DE TOUT CE QUE VOUS FAITES.

Pour plus d'information, contactez Dial-A-Dietitian:
Composez **811** ou appelez sans frais: **1-800-667-3438**
Grand Vancouver: **604-732-9191**
Ou visitez **www.dialadietitian.org**



ActNowBC

Nutrition
LINK
services society



Astuces pour développer une relation saine avec les aliments

- 1** Mangez des collations et des repas sains ensemble en famille à la table. Les études montrent que les enfants qui prennent leurs repas avec un adulte sont plus en santé, apprennent mieux et ont de meilleures aptitudes sociales. Ils apprennent à manger ce que leurs parents mangent. Quand vous mangez ensemble, vous devenez un modèle positif pour votre enfant. Si vous ne mangez jamais ensemble, choisissez un repas par semaine pour commencer - et continuez à partir de là.
- 2** Faites en sorte que le temps du repas soit calme et plaisant. Limitez les distractions en éteignant la télé, en utilisant un répondeur et en demandant à tout le monde de raconter une chose qui leur est arrivée durant la journée. Il vaut mieux ne pas parler de la façon dont votre enfant mange (trop ou pas assez).
- 3** **Ralentissez.** Donnez-vous ainsi qu'à votre enfant assez de temps pour vous apercevoir quand vous vous sentez rassasié. Quand nous mangeons trop vite, il est facile de trop manger.
- 4** **Servez de petites portions.** Offrez plus de nourriture si votre enfant en redemande.
- 5** **Laissez votre enfant décider combien et s'il veut manger durant les repas et les collations.** Souvent, un enfant ne désire que goûter ou manger quelques poignées ou bouchées. Ayez confiance que votre enfant sait quelle quantité il doit manger. Votre enfant peut être moins susceptible de manger les aliments sains que vous servez si vous suppliez, négociez, forcez ou faites des jeux pour essayer de le faire manger. Si votre enfant refuse de manger et demande de la nourriture entre les repas et les collations, vous pouvez offrir de nouveau le repas qu'il a refusé ou dire "non" jusqu'au prochain repas ou la prochaine collation.
- 6** **Offrez des repas et des collations à peu près à la même heure chaque jour.** Les jeunes enfants agissent mieux quand ils ont une routine quotidienne. Planifiez les repas et les collations pour faciliter cette routine. Visitez **www.hc-sc.gc.ca** pour des idées sur la planification.
- 7** **Servez des aliments sains.** Les adultes décident quoi, quand et où les aliments sont offerts aux enfants. Visitez **www.fmcoeur.com** pour des idées de recettes à servir.

