

MÉLI MÉLO EN NUTRITION

Alimentation intuitive



Saviez-vous que les enfants sont des mangeurs intuitifs dès leur naissance?

Les bébés et les jeunes enfants sont naturellement capables de réguler leur appétit. Ils savent quelle quantité d'aliments consommer.

Faites confiance à votre enfant!

Élever des mangeurs intuitifs

L'alimentation intuitive est un outil qui peut être utilisé pour favoriser une relation positive avec les aliments. Voici quelques conseils pour favoriser la croissance des mangeurs intuitifs :

Offrez des repas et des collations à des heures régulières

- Il est plus facile d'entretenir une relation sereine avec les aliments si l'on mange régulièrement. Entretenir une relation pacifique avec les aliments est plus facile en mangeant régulièrement.

Gardez le discours alimentaire neutre

- Tous les aliments soutiennent notre corps de différentes manières. Aucun aliment n'est « bon » ou « mauvais ».
- À table, essayez de parler du goût, de la couleur, de la texture ou de la température des aliments.

Faites confiance à votre enfant quand vient le temps de manger

- Laissez votre enfant décider de la quantité d'aliments qu'il veut consommer aux repas et aux collations.

Favorisez le respect du corps

- Le corps se présente sous différentes formes et tailles, et il est normal qu'il change avec le temps.

Soyez un modèle positif

- Les enfants apprennent de leurs parents. Permettez-vous aussi de profiter de tous les aliments!

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de manger intuitivement. Pour en apprendre plus :

<https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>

<https://www.intuitiveeating.org/10-principles-of-intuitive-eating/>

Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de l'école pour savoir quels aliments ne sont pas tolérés dans la salle de classe.

Muffins à l'avoine, aux pommes et à la cannelle

Essayez ces muffins comme collation ou servez-les avec du yogourt et des fruits à l'heure du déjeuner!

Ingrédients

- 3 tasses de gros flocons d'avoine
- 2 c. à table de cannelle moulue
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de sel
- ½ tasse de lait**
- 2 oeufs**
- ½ tasse de compote de pommes non sucrée
- ¼ tasse d'huile de canola
- ¾ tasse de pomme en dés
- ¼ tasse de raisins secs



Directives

1. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la cannelle, la poudre à pâte et le sel.
2. Dans un autre bol, fouetter ensemble le lait, les œufs, la compote de pommes et l'huile. Verser sur la préparation d'avoine et mélanger. Incorporer les pommes coupées en dés et les raisins secs.
3. Répartir le mélange dans 12 moules à muffins légèrement vaporisés ou huilés. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
4. Servez chaud ou emballez comme collation!

Choisissez les combinaisons de fruits préférées de votre enfant en utilisant des fruits frais ou secs

Conseils pour faire participer votre enfant dans la cuisine

- Invitez-le à mélanger les ingrédients dans un bol, à casser les œufs ou à diviser le mélange dans des moules à muffins avant la cuisson.

Source : <https://www.unlockfood.ca/en/Recipes/Breakfast/Apple-Cinnamon-Baked-Oatmeal.aspx>

** Vous trouverez d'autres idées de substitution dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/finding-care/health-info-for-you/nutrition-and-healthy-eating/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.