

MÉLI MÉLO EN NUTRITION

Dites adieu à l'alimentation sélective



En ce qui concerne l'alimentation, les parents et les enfants ont leurs propres responsabilités :

Les PARENTS sont responsables de déterminer...

- **QUELS** aliments et boissons sont servis aux repas et aux collations
- **QUAND** et **OÙ** les enfants sont servis

Les ENFANTS sont responsables de déterminer...

- **S'ils vont manger** les aliments qui leur sont offerts
- **La QUANTITÉ** qu'ils vont manger

Conseils pour faciliter l'alimentation d'un enfant difficile

1. **Planifiez vos heures de repas en famille.** Prenez vos repas à table, ensemble. N'offrez pas de nouveaux aliments à votre enfant pendant qu'il joue, regarde la télévision ou se promène.
2. **Soyez un modèle.** Votre enfant mangera mieux et sera plus disposé à essayer de nouveaux aliments s'il voit d'autres membres de sa famille manger les mêmes aliments que lui.
3. **Mangez à des heures régulières.** Offrez à votre enfant trois repas et jusqu'à trois collations, et ce, à des heures régulières chaque jour. Donnez-lui seulement de l'eau entre les repas et la collation.
4. **Assurez-vous que les repas se déroulent dans une ambiance conviviale.** Votre enfant mangera mieux s'il prend plaisir à son repas et si vous ne le forcez pas à consommer certains aliments.
5. **Évitez les distractions.** Les repas et les collations doivent être servis loin des distractions comme l'écran, les jouets, les livres et la musique. Laissez votre enfant jouer avant ou après les repas. L'heure du repas sert à manger et à interagir avec la famille.
6. **Préparez un seul repas pour toute la famille.** Votre enfant sera plus apte à essayer de nouveaux aliments s'il sait qu'il n'obtiendra pas ses aliments préférés lorsqu'il refusera ce que vous lui offrez.
7. **Écoutez votre enfant.** Croyez-le lorsqu'il vous dit qu'il a faim ou qu'il est rassasié.
8. **N'exercez aucune pression, ne faites pas de fausses promesses et ne punissez pas.** Plutôt, félicitez ou récompensez votre enfant.
9. **Essayez et réessayez.** Continuez à offrir de nouveaux aliments à votre enfant même s'il les a déjà refusés. Cela peut prendre jusqu'à 10 fois pour qu'il essaie un aliment et l'aime.
10. **Limitez l'heure des repas.** Accordez à votre enfant un maximum de 30 minutes pour finir son repas. Après ce temps, rangez la nourriture. Prolonger le délai ne le rendra pas plus susceptible de manger et ne créera pas une ambiance conviviale.

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.

Cuisiner avec des enfants de tout âge

Créez un smoothie ensemble

Les enfants peuvent faire preuve de créativité lors de la préparation d'un smoothie! N'oubliez pas que les fruits surgelés sont tout aussi nutritifs que les fruits frais, et n'ont pas besoin d'être lavés, pelés ou coupés. Les fruits en conserve emballés dans leur propre jus ou avec du sirop léger égoutté constituent également de bons choix.

Mélanger

- 2 tasses (500 ml) de lait ou de lait de soja enrichi
- 2 tasses (500 ml) de fruits (au choix : banane, mangue ou nectarine tranchée; framboises, bleuets ou fraises surgelés; ananas ou pêches en conserve)
- 1 tasse (250 ml) de glaçons
- ¾ tasse (175 ml) de yogourt nature
- ½ tasse (125 ml) de concentré de jus d'orange surgelé (facultatif)

Donne 4 portions. Congeler tout excédent dans des moules à sucettes glacées.

Vous pouvez scanner le code-barres pour obtenir un plan de repas familial d'une semaine.

Utilisez-le tel quel ou modifiez-le en fonction de vos goûts ou de votre style de vie.

Source : unlockfood.ca



Faites participer les petits chefs!

Les jeunes enfants peuvent aider en :

- Pelant la banane
- Lavant les fruits
- Ajoutant les ingrédients au mélangeur
- Inventant un nom pour leur smoothie

Les enfants plus âgés peuvent également aider en :

- Ecrivant leurs recettes
- Donnant une cote à chaque recette selon les commentaires des membres de leur famille

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.