

MÉLI MÉLO EN NUTRITION

Repenser les récompenses



Le saviez-vous?

Le type de récompense que nous utilisons a des conséquences sur la santé globale et le bien-être d'un enfant.

Les aliments doivent-ils être utilisés comme récompense?

Même si les aliments sont très importants lors des célébrations et sont censés être appréciés, rompre le lien entre ces derniers et un bon comportement peut aider à promouvoir une relation saine avec eux.

- Si vous utilisez des aliments comme récompense, cela peut :
 - Augmenter le désir des enfants pour les aliments offerts en guise de récompense, qui sont souvent des bonbons.
 - Faire qu'il soit difficile pour les enfants d'écouter leurs signaux naturels de la faim et de la satiété.
 - Apprendre aux enfants à s'attendre à des aliments lorsqu'ils ont fait quelque chose de bien.
 - Accroître le risque de caries dentaires.
- Essayez de respecter la fonction des aliments plutôt que de vous en servir comme récompense ou punition.
- Rappelez-vous que les récompenses non alimentaires constituent le meilleur moyen de soutenir la santé, la croissance et le développement d'un enfant!

L'utilisation de récompenses non alimentaires protège également les enfants souffrant d'allergies.

Pour en savoir plus sur ce type de récompense, cliquez ici :

<https://foodallergyCanada.ca/non-food-treats-10-food-free-ideas-kids-ages/>

Nouvelle recette : Utilisation de récompenses non alimentaires

Idées de récompenses :



À la maison

- Soirée dansante
- Journée costumée
- Journée pyjama
- Autocollants
- Maquillage ou tatouages temporaires
- Signets
- Livres
- Soirée de jeux en famille
- Activité de peinture murale pour chambre ou salle de jeux
- Soirée pyjama avec amis
- Camping dans la cour
- Participation à un match de sport
- Création d'une boîte de jouets ou de fournitures artistiques réservés pour les récompenses ou les occasions spéciales



Dans les écoles ou centres communautaires

Jeunes enfants :

- Autocollants
- Signets
- Temps d'art supplémentaire
- Stylos ou crayons de couleur amusants
- Cercle d'amis
- Dîner en plein air
- Danse au rythme de la musique préférée
- Temps de récréation supplémentaire



Enfants plus âgés :

- Écoute de musique tout en travaillant
- Temps de conversation supplémentaire
- Crédit supplémentaire
- Cours ou programmes à l'extérieur
- Congé de devoirs
- Livres

Conseils pour mettre en œuvre des idées :

- Obtenez l'avis de votre enfant. Demandez-lui comment il aimerait être récompensé, et dressez une liste ensemble 😊
- Utilisez des mots d'encouragement! Les enfants aiment entendre « Je suis tellement fier de toi » ou « J'apprécie ton aide ».
- Choisissez des prix, des jouets et des jeux qui favorisent l'activité physique.

Consultez le site Web Appetite to Play pour obtenir plus d'idées visant à soutenir une alimentation saine et pour trouver des activités à faire avec les enfants :

<https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/10-easy-non-food-rewards>

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

<https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

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.

