

Les enfants et l'alimentation

Pour le bien-être des enfants, il est utile d'appliquer quelques principes concernant leur alimentation pour leur donner de bonnes habitudes alimentaires. Voici 12 conseils à suivre :

1. Un repas doit être pris assis à table en prenant son temps et de préférence en compagnie d'autres personnes
2. L'équilibre alimentaire s'établit durant un repas (entrée, plat principal et dessert) et durant la journée (diversité entre le déjeuner et le dîner)
3. Consommer 5 fruits et légumes par jour
4. Ne pas sauter de repas : on aura plus faim au repas suivant et on risque de manger n'importe quoi ou de grignoter entre deux repas
5. Arriver à table détendu, s'attabler calmement pour mieux se concentrer sur le repas (ex : ne pas se mettre à table tout de suite après l'école)

6. L'eau : à volonté (leur en proposer même en dehors des repas car les enfants oublient d'y penser) ! Mais limiter les boissons gazeuses et sucrées (type soda ou jus de fruits)

7. Organisation structurée des repas : 4 repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) à des heures fixes avec quantités raisonnables et la présence de chaque famille d'aliments

8. Laisser manger votre enfant selon son appétit : laisser le ajuster sa prise alimentaire

9. Les aliments lactés à privilégier le plus longtemps possible

10. Les sodas, frites, bonbons : avec modération !

11. Offrir à votre enfant un environnement calme lorsque vous êtes à table avec lui (pas de

conflits avec votre enfant à table)

12. Donnez l'exemple à votre enfant, vous êtes son modèle après tout !

Source : <http://www.enfant.com/votre-enfant-5-11ans/alimentation/Bien-le-nourrir-en-15-lecons.html?page=6>