

Le secret pour manger  
en toute complicité?

# Partager les responsabilités!

Pourquoi?

Parce que les enfants

Respectent mieux leurs  
signaux de faim et de satiété

+

Répondent à leurs besoins

+

Mangent dans le plaisir

## LES RÔLES DU PARENT

Quoi

Offrir un menu  
basé sur l'assiette  
équilibrée du  
*Guide alimentaire  
canadien*

L'enfant peut  
participer au choix  
du menu. Il aura  
ainsi plus envie de  
goûter des aliments  
nutritifs qu'il ne  
connaît pas ou  
aime moins.

Quand

Planifier  
un horaire  
régulier

L'enfant se  
sent rassuré  
parce qu'il sait  
qu'il pourra  
manger à  
nouveau  
pendant la  
journée.

Combien  
de temps

Prévoir au  
moins 20 à 30  
minutes

C'est le temps  
nécessaire  
pour que le  
corps nous  
indique que  
nous avons  
assez mangé.

Où

S'asseoir à  
table, en  
famille, sans  
distractions

L'enfant peut  
ainsi profiter  
d'un moment  
agréable  
avec ses  
proches.

Comment

Créer un  
environnement  
calme,  
sécuritaire  
et agréable

L'enfant peut  
se concentrer  
plus facilement  
sur son repas.

## LE RÔLE DE L'ENFANT

Combien

Il choisit  
lui-même les  
aliments et les  
quantités qu'il  
mangera

L'enfant peut  
choisir de ne  
rien manger,  
ou de manger  
un ou plusieurs  
aliments parmi  
ceux offerts.

Négocier, punir, culpabiliser  
ou récompenser pour  
qu'un enfant mange plus,  
**c'est non!**

Pourquoi?

Parce que les enfants

- Ne répondent plus à leurs besoins
- +
- Ne respectent plus leurs signaux de faim et de satiété
- +
- Développent une relation négative avec la nourriture

### À ÉVITER

#### Culpabiliser



« J'ai préparé le souper avec amour et tu ne manges même pas! »



« Mange un peu pour me faire plaisir. »

#### Récompenser



« Bravo, tu as tout mangé! »

#### Négocier



« Tu as cinq ans, mange au moins cinq bouchées. »



« Termine ta viande si tu veux aller jouer! »

#### Donner des pouvoirs



« Mange ta viande si tu veux de gros muscles. »

#### Punir



« Tu n'as pas mangé tes carottes. Tu n'auras pas de dessert. »

### À PRIVILÉGIER

#### Démontrer du plaisir



« Miam, c'est bon! Que préfères-tu dans ton assiette? »



« Regarde la belle couleur. Veux-tu voir ce qu'il y a à l'intérieur? »



« Est-ce qu'on goûte en même temps? Ça a l'air bon! »

#### Encourager à goûter sans pression



« On termine le repas dans 5 minutes. À toi de voir si tu veux manger. »



« Ta langue a peut-être changé d'idée depuis la dernière fois! »

#### Informar



« Les aliments te donnent de l'énergie. Le savais-tu? Est-ce que tu auras assez d'énergie cet après-midi? »

#### Questionner



« As-tu une petite faim ce soir? »



« Qu'est-ce que tu n'aimes pas : la texture, le goût de cet aliment? »