



Découvrez le pouvoir des aliments

📍 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition
#TrouvezUneDiététiste
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA
NUTRITION.CA



Dites adieu aux caprices à table!

Avez-vous une fine bouche à la maison? Si les repas sont une lutte, suivez les conseils ci-dessous pour aider votre enfant à acquérir de meilleures habitudes alimentaires. Vous pouvez utiliser ces conseils quel que soit l'âge de l'enfant. Il n'est jamais trop tard pour commencer à prendre des repas plus sains et plus agréables.

Si vous n'êtes pas la seule personne à préparer les aliments pour votre enfant, assurez-vous que les fournisseurs de soins (y compris les gardiennes, les frères et sœurs et les grands-parents) suivent les mêmes conseils pour obtenir les meilleurs résultats possibles.

Le rôle du PARENT et/ou du fournisseur de soins est de décider :

- **QUELS** aliments et boissons sont servis aux repas et aux collations. Ne préparez qu'un seul repas pour la famille. Si votre enfant refuse le repas familial, ne lui offrez pas d'autres options ou ses aliments favoris. Planifiez des repas sains et équilibrés en suivant les recommandations du [Guide alimentaire canadien](#).
- **QUAND** les aliments sont servis. Offrez les repas et collations à la même heure chaque jour. Votre enfant saura quand s'attendre à ce que des aliments soient servis et cela l'aidera à arriver à table en ayant faim. En ayant faim à l'heure des repas, votre enfant sera plus susceptible de goûter à de nouveaux aliments.
- **OÙ** les aliments sont servis. Les enfants mangent mieux lorsque tous les membres de la famille mangent à table ensemble. Limitez les distractions, par exemple les écrans, au moment des repas. Si vous avez besoin d'aide pour planifier vos repas, consultez notre [Plan de menu pour la famille](#).

Le rôle de l'ENFANT est de décider :

- **SI** elle ou il mangera. Votre enfant mangera s'il a faim. Ne vous en faites pas, il ne se laissera pas mourir de faim! S'il a faim, il mangera même si ses aliments favoris ne lui sont pas présentés.
- **QUELLE QUANTITÉ** il ou elle mangera. Faites confiance à votre enfant pour savoir quand il ou elle a faim et n'a plus faim.

Les 10 meilleurs conseils pour les mangeurs capricieux

1. **Prévoyez de prendre vos repas en famille.** Prenez vos repas à table en famille. N'offrez pas de nourriture à votre enfant pendant qu'il joue, regarde la télévision ou se promène.
2. **Donnez l'exemple.** Votre enfant mangera mieux et aura plus envie de goûter à de nouveaux aliments s'il ou elle voit les autres personnes à table manger la même chose. Il est important que les membres de la famille, y compris les frères et sœurs plus âgés, donnent l'exemple en ayant une alimentation saine.
3. **Mangez toujours à la même heure.** Offrez trois repas et jusqu'à trois collations chaque jour, toujours aux mêmes heures. N'offrez que de l'eau entre les repas et les collations. Cela permettra à votre enfant de bien s'hydrater et d'éviter d'arriver au repas en n'ayant plus faim.
 - Et si mon enfant ne veut pas manger? Si votre enfant refuse de manger à l'heure de la collation ou du repas, ne lui offrez de la nourriture qu'à l'heure prévue du prochain repas ou de la prochaine collation. Respectez cette règle même si votre enfant refuse son souper et doit attendre jusqu'au déjeuner. Un enfant qui mange moins que d'habitude à un repas compensera en mangeant plus au repas suivant.
4. **Faites en sorte que les repas soient des moments heureux.** Votre enfant mangera mieux si l'heure du repas est agréable. Les enfants sont plus susceptibles de passer un repas agréable si vous ne les forcez pas à manger.
5. **Évitez les distractions.** Les repas et les collations devraient être servis loin des distractions comme la télévision et l'ordinateur. L'heure du repas est faite pour manger et interagir avec la famille. Ne laissez pas de jouets sur la table ou sur le plateau de votre enfant. Gardez les jouets, les livres, la télévision et la musique pour l'heure du jeu avant ou après les repas.
6. **Préparez un repas pour toute la famille.** Offrez des aliments dont la texture et la taille conviennent à votre enfant. Souvenez-vous que le rôle du parent ou du fournisseur de soins est de décider du type d'aliments servis et que le rôle de l'enfant consiste à décider de manger ou non. Votre enfant aura plus envie de goûter à de nouveaux aliments en sachant que ses aliments favoris ne lui seront pas servis s'il ou elle refuse son souper.
7. **Écoutez votre enfant.** Faites-lui confiance pour savoir quand il ou elle a faim et n'a plus faim.

8. **Évitez d'exercer de la pression, de faire des compliments, de récompenser, de duper ou de punir.** Les enfants qui veulent manger sans aide ne mangeront pas bien s'ils se sentent forcés. Laissez votre enfant décider de manger ou non et choisir la quantité qui sera mangée parmi les aliments offerts. Ne vous en faites pas. Votre enfant mangera s'il ou elle a faim.
9. **Essayez et essayez encore.** Continuez d'offrir de nouveaux aliments, même si votre enfant les a refusés auparavant. Offrez ces aliments lors de différentes journées et de différents repas en les intégrant à différentes recettes. Il faut parfois offrir un aliment 15 fois avant qu'un enfant l'accepte et l'aime. N'abandonnez pas!
10. **Limitez la durée des repas.** Accordez à votre enfant un maximum de 30 minutes pour manger son repas. Passé ce délai, retirez les aliments et laissez votre enfant quitter la table. Offrez des aliments de nouveau à l'heure prévue du prochain repas ou de la prochaine collation. Trop prolonger le repas ne rendra pas votre enfant plus susceptible de manger et ne créera pas un environnement alimentaire sain et heureux.

Essayez de nouvelles recettes qui plairont à toute la famille (Disponible à DecouvrezLesAliments.ca) :

[Délicieuses mini-omelettes aux champignons](#)

[Dumplings pour le déjeuner](#)

[Crêpes aux dattes et au gruau](#)

[Poulet parmigiana super facile](#)

[Pommes de terre cuites garnies](#)

[Boulettes de viande vertes](#)

[Cari thaïlandais à la dinde](#)

[Boules d'énergie](#)

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste s'assurera que votre enfant consomme tous les nutriments nécessaires, comme les protéines, les fibres, le fer et le calcium, pour grandir et être en bonne santé. Votre diététiste vous expliquera comment améliorer la valeur nutritive des aliments que votre enfant mange déjà et vous donnera un plan pour en introduire de nouveaux. Elle pourra également vous aider à planifier des lunchs équilibrés pour l'école et vous aidera à lire les étiquettes. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

En conclusion

N'oubliez pas que c'est au parent ou au fournisseur de soins de décider quels aliments seront offerts, quand ils le seront et où ils le seront. C'est à l'enfant de décider ce qu'il ou elle veut manger parmi ce qui lui est proposé et en quelle quantité. Si vous suivez les conseils de cet article, vous devriez commencer à voir des améliorations au fil du temps. Si vous avez essayé tous ces conseils et que vous avez toujours des difficultés, une diététiste pourra vous aider.

Visitez moisdelanutrition2023.ca pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.