



Suggestions éducatives

Offrir une variété d'aliments et laisser le jeune manger selon son appétit, sans mettre de pression à manger ou à terminer son assiette.

Offrir les aliments dans le plaisir et la santé et non comme source de récompense, de chantage ou de punition.

Limiter les aliments de faible valeur nutritive dans la boîte à lunch, n'en mettre qu'à l'occasion. Exemples : croustilles, chocolat, bonbons, boissons sucrées, charcuteries, biscuits gras et sucrés...

Lors des repas, fournir une ambiance plaisante et détendue. Enseigner à prendre son temps et à déguster.

Faire participer vos enfants à la préparation de la boîte à lunch (confection de sandwich, assemblage, nettoyage...).



Résultats

Développe graduellement les goûts et l'écoute des signaux de faim et de satiété. À long terme, prévient l'obésité.

Évite les conflits à l'égard des aliments. À long terme, amène une meilleure relation avec la nourriture et prévient l'obésité.

Réduit la consommation des aliments de faible valeur nutritive et ne les rends pas plus attrayants en les interdisant.

Développe les goûts et l'écoute des signaux de faim et de satiété.

Développe les habiletés culinaires et favorise une meilleure acceptation et consommation des aliments.

