

Votre enfant est « difficile »?

- Il refuse de manger ses légumes verts.
- Il veut sortir de table après avoir mangé trois bouchées.
- Il ne veut pas essayer de nouveaux aliments.
- Il veut une friandise en récompense d'une bonne action.

Il vit une étape normale de sa croissance...

- Courage! Beaucoup d'enfants de 2 à 5 ans sont « difficiles », mais cela s'améliore naturellement avec le temps.
- Soyez patients! Il faut parfois exposer un enfant 15 fois à un nouvel aliment avant qu'il l'accepte.
- Ne vous inquiétez pas! S'il grandit normalement et est enjoué, c'est signe qu'il mange assez.



Pour en savoir plus

Internet

Portrait des jeunes Sherbrookoises en matière d'alimentation et d'activité physique : www.alliancesherbrookoise.ca

Visitez aussi : www.nospetitsmangeurs.org
www.extenso.org/nutrition/enfants.php

Lecture

GUÉVREMONT, Guylaine et Marie-Claude LORTIE (2008). Manger, un jeu d'enfant, Montréal : Les Éditions La Presse. (Environ 27 \$)

CÔTÉ, Stéphanie (2008). Un enfant sain dans un corps sain, Montréal : Les Éditions de l'Homme. (Environ 25 \$). Ces ouvrages sont disponibles pour emprunt à votre bibliothèque municipale.

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document sont autorisées pourvu que la source soit mentionnée. Toute reproduction et utilisation à des fins lucratives sont interdites. Toutes modifications ou adaptations des documents doivent faire l'objet d'une entente avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.



Suivez-nous sur Facebook!



Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé



L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé regroupe la Ville de Sherbrooke, le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes communautaires. Ce partenariat stratégique vise à améliorer la santé des jeunes Sherbrookoises de 17 ans et moins et leur famille, par la concertation des initiatives en matière d'alimentation et d'activités physiques et sportives. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé!

Pour plus d'information, visitez alliancesherbrookoise.ca

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation VITAE du CSSS-IUGS et des Caisses Desjardins de Sherbrooke.



Goûter, j'en mange!



Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Et vous?

Avec votre enfant, vous arrive-t-il de...

... lui dire qu'il n'aura pas de dessert
s'il ne mange pas ses légumes?

Saviez-vous que...

... cela rend le dessert plus attrayant
et diminue son intérêt pour les légumes?
... il risque de trop manger pour « gagner »
son dessert?

Essayez plutôt ceci!

- Encouragez-le à prendre une petite bouchée de légumes et félicitez-le s'il le fait.
- Relaxez et ne dites rien s'il ne le fait pas.
- Évitez de lui dire qu'il est difficile.

... le forcer à vider son assiette?

Saviez-vous que...

... il est sincère quand il dit qu'il n'a plus faim?
... en général, les enfants que l'on force ont tendance à être plus difficiles et à manger moins?

Essayez plutôt ceci!

- Offrez-lui de plus petites portions ou laissez-le se servir lui-même.
- Croyez-le s'il dit qu'il n'a plus faim.
- Offrez-lui une collation nutritive environ deux heures avant le prochain repas.
- Donnez-lui à boire seulement à la fin du repas.

... lui donner une friandise en récompense?

Saviez-vous que...

... cela augmente son intérêt pour les friandises?
... cela l'encourage à manger même s'il n'a pas faim?

Essayez plutôt ceci!

- Récompensez-le avec autre chose que des aliments.

Au repas, qui est responsable de quoi?

Le parent

- décide du contenu de l'assiette.

L'enfant

- choisit ce qu'il mange dans son assiette, selon ses goûts;
- décide de la quantité à manger, selon sa faim.

Rappelez-vous de lui faire confiance!

Psst... Les petits imitent les grands!

Si vous mangez sainement, votre enfant le fera aussi.