

MANGER

L'alimentation d'un enfant de 2 à 5 ans semble parfois compliquée. Votre rôle est de lui offrir des repas équilibrés et de façon régulière dans une ambiance agréable.



Développer le plaisir et la curiosité

Cuisinez avec votre enfant

invitez-le à laver les légumes et à brasser la trempette.



Permettez-lui de préparer ses aliments

tartiner son pain ou couper sa banane.



Proposez-lui de goûter

lécher une cuillère ou prendre un morceau de fromage râpé.



Mangez avec votre enfant

assoisissez-vous et parlez avec lui, faites un pique-nique dans le salon.



Faites-lui découvrir les aliments que vous aimez

« J'aime tellement le melon, veux-tu goûter? Toi, quel est ton fruit préféré? »



Laissez votre enfant choisir la quantité d'aliments qu'il veut manger.

Si votre enfant mange peu lors d'un repas, il mangera davantage au prochain ou à la collation. La faim peut varier selon la croissance, l'activité physique, les émotions...



Misez sur la qualité plutôt que sur la quantité

Choisissez des aliments moins transformés ou faits maison : fruits, yogourts, muffins, omelette, soupe aux légumes...



Planifiez vos menus

Vous aurez sous la main ce qu'il faut lorsqu'il sera temps de cuisiner. Les spéciaux de la semaine peuvent vous inspirer.



Proposez un nouvel aliment plusieurs fois

Cela peut prendre entre 5 à 15 fois avant que votre enfant apprécie un nouvel aliment.



Variez les façons de présenter un aliment

Pomme entière, râpée, en compote, en tarte.

Moi, parent...



Quelles sont mes habitudes alimentaires?

Comment j'organise mes repas au quotidien?

Comment je réagis à de nouveaux aliments?

