

De bonnes habitudes au moment des repas



LE SAVIEZ-VOUS?

Des études démontrent que les enfants qui prennent leur repas en famille se nourrissent plus sainement et se sentent mieux dans leur peau.

- ✓ **Mangez ensemble.** En prenant le temps de vous asseoir ensemble, vous développez les habiletés langagières et sociales de votre enfant tout en favorisant de saines habitudes alimentaires.
- ✓ **Servez les repas et les collations à des heures régulières tous les jours.** Établir une routine permet à votre enfant de se concentrer sur la variété d'aliments que vous lui présentez et sur l'apprentissage de se nourrir par lui-même. « Grignoter » entre les repas et les collations peut devenir une habitude malsaine qui est aussi dommageable pour les dents.
- ✓ **Faites des repas des moments d'apprentissage.** Les repas peuvent aider votre enfant à développer sa motricité fine (par exemple, prendre des morceaux d'aliments avec ses doigts), ses habiletés langagières (comme parler et écouter) et ses habiletés sociales (par exemple, dire « s'il vous plaît » et « merci »).
- ✓ **Réduisez les distractions.** Éteignez la télévision et n'apportez pas de jouets ni de téléphone à la table. Cela permet de se concentrer sur ce que l'on mange et sur la conversation en plus de vous permettre d'observer les signaux de satiété de votre enfant (consultez Bien se nourrir).
- ✓ **Ne vous inquiétez pas des dégâts.** Explorer les aliments avec ses yeux, avec ses mains et avec sa bouche est une étape importante – bien que salissante! – de l'apprentissage de votre enfant. Il pourrait aussi échapper des aliments sur le plancher, par erreur ou délibérément. Soyez patient et ayez un linge humide à votre portée pour nettoyer après le repas.



À ESSAYER

Lorsque vous n'êtes pas à la maison au moment des repas ou de la collation, apportez des aliments nutritifs comme des céréales sèches, des oeufs durs tranchés, du fromage et des craquelins, des morceaux de fruits mous à chair tendre ou des légumes mous avec de l'houmous. Vous épargnerez de l'argent et vous mangerez mieux.



MODELEZ SON CERVEAU

Développez ses habiletés langagières en éteignant la télévision et en rangeant les écrans pendant les repas. Prenez plutôt ce temps pour discuter en famille.

