

BIEN DANS SON ASSIETTE

MANGER VARIÉ ET AVEC PLAISIR + AVOIR UN SOMMEIL RÉGULIER
+ ÊTRE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE 30MIN PAR JOUR = LE COMBO
GAGNANT POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE.



LE SAVIEZ-VOUS ? Il sera plus facile pour un enfant d'adopter de bonnes habitudes alimentaires si on l'accompagne dès son plus jeune âge :

PENDANT LA GROSSESSE

Les préférences alimentaires sont transmises à l'enfant in utero : **n'hésitez pas à faire des repas variés.**

VERS 2/3 ANS

Votre enfant entre dans la période de **néophobie alimentaire** : il refuse les aliments nouveaux, voire ceux qu'il mangeait jusqu'à présent. En l'accompagnant dans cette phase de développement, ces comportements disparaîtront vers 7-8 ans *(des astuces au dos)*.



DÈS LA DIVERSIFICATION

C'est le moment de lui **faire découvrir un maximum de goûts et de textures**. Notamment les légumes qui seront plus difficiles à accepter par la suite.



À L'ADOLESCENCE

Il est possible que votre enfant s'écarte des habitudes familiales. Mais pas de pression sur ses repas avec ses pairs, tant que **l'équilibre alimentaire est maintenu à la maison**.

DU PETIT DÉJEUNER AU DÎNER...

Votre enfant a besoin de reprendre de l'énergie environ toutes les 4h. On pense souvent à équilibrer l'assiette des enfants autour du déjeuner et du dîner, mais le petit déjeuner et le goûter ont aussi leur rôle à jouer : ces deux repas représentant 1/3 des apports journaliers. Ils se composent de produits laitier et céréalié et de fruits.

On le sait tous mais lorsque votre enfant a peu mangé son plat, il n'est pas utile de compenser entre les repas, il se rattrapera au prochain repas. De plus, il mange ce que l'on achète, il est plus difficile de lui dire non lorsque le placard est rempli de sucreries.

LE PETIT DÉJEUNER : 25% DES APPORTS

Beaucoup d'enfants sautent ce repas pourtant nécessaire. Après 12h sans manger, votre enfant doit se réhydrater et apporter à son corps l'énergie qui lui permettra de se concentrer en classe, d'être attentif et participatif.

LE GOÛTER : 10% DES APPORTS

C'est aussi un moment de pause et de plaisir, mais qui ne doit pas servir à compenser les autres repas, surtout par des friandises !

Retrouvez le tuto des animateurs
« On prépare ensemble mon goûter »

ET QUAND ÇA SE COMPLIQUE ?

Apprendre à bien manger s'acquiert progressivement et par imitation. Un aliment peut être refusé 5 à 15 fois avant d'être apprécié : le temps d'accepter son apparence, son odeur, sa texture, son goût. Donc comme pour tout apprentissage, choisissez un moment opportun : sans pression, sans tension, ni timing.



L'IMPLICATION

- Proposez-lui de participer aux courses : au marché (sentir, toucher), chez les maraichers (cueillez vous-même vos fruits et légumes) ou au supermarché (barrer les achats sur la liste),
- Impliquez-le dans le choix du menu de la semaine,
- Invitez-le à cuisiner le repas avec vous,
- Faites-le participer à la mise en place de la table et au débarrassage.

L'AMBIANCE DU REPAS

- Partagez le moment du repas ensemble, en privilégiant la discussion plutôt que l'écran,
- Évitez de faire quotidiennement diversion pour qu'il mange sans porter attention au repas,
- Proposez-lui de se servir les plats, l'eau, le pain,
- Laissez-le choisir la quantité dans son assiette,
- Mettez à sa disposition tous les couverts adaptés dont il a besoin.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES...

- L'important c'est que les fruits et légumes fassent partie du quotidien, même lors des « repas plaisir » (tomates cerises au goûter, carottes crues-crème fraîche à l'apéritif...),
- Proposez-lui sous des formes différentes (crus, cuits, avec de la crème, en lasagne, en tarte...),
- Évitez les doubles textures (ex : purée avec des morceaux de légumes).

LA DÉCOUVERTE ET L'APPRENTISSAGE

- Montrez l'exemple en goûtant et donnez votre avis : « *je trouve ça bon, j'aime bien le côté croquant, je préfère les carottes crues que cuites...* »,
- Motivez-le en lui proposant d'abord une petite quantité (accompagnée d'un aliment qu'il connaît déjà),
- Variez les propositions de repas,
- Incitez-le à regarder, sentir, toucher les nouveaux aliments. On peut ne pas goûter la première fois ou goûter un petit bout ou avoir besoin de cracher,
- Surprenez-le avec une présentation « rigolote » de l'assiette,
- Demandez-lui ce qu'il a préféré dans ce repas.



POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez la sélection d'ouvrages de la Médiathèque sur le thème de l'alimentation.



Plus d'informations

Les animateurs de vos enfants sont à votre écoute sur les sites périscolaires

- www.ville-bruz.fr/astuces-familles

