

Les caprices alimentaires

Voici quelques astuces pour surmonter cette difficulté.



Ne portez pas trop d'attention à ces caprices, ils passeront ainsi plus rapidement.



Mangez en famille, dans le calme, sans la télévision.



Évitez de cuisiner un repas spécial pour votre enfant, cette solution pourrait amener plus de complications avec le temps.



Adoptez une routine pour les repas. Évitez le grignotage durant la journée!



N'offrez pas une grande quantité de boisson ou de soupe au début du repas.



Choisissez des aliments de bonnes valeurs nutritives pour que chaque bouchée apporte de bons nutriments.



Évitez les collations moins de deux heures avant le repas; tout est meilleur quand on a vraiment faim.



Donnez l'exemple en mangeant de bons aliments avec plaisir. Vous êtes un modèle important pour votre enfant!



Offrez-lui tout de même un dessert nutritif s'il le désire (une portion, pas deux ni trois), et ce, même s'il ne vide pas son assiette. Vous éviterez ainsi de présenter le dessert comme une récompense, car cela risque d'entretenir son opinion négative du plat principal.



Ne forcez pas votre enfant à manger tout le contenu de son assiette. Déterminez une quantité minimale qu'il doit manger avant de sortir de table.



Cuisinez le repas avec votre enfant, il sera plus enclin à le manger.



Encouragez votre enfant, félicitez-le de ses efforts et évitez les critiques et les punitions en lien avec les aliments.

LE SAVIEZ-VOUS?

Un enfant peut refuser un même aliment de 10 à 15 fois avant de l'apprécier.

Les capteurs sensoriels présents dans la bouche des petits sont plus nombreux et plus sensibles que ceux des adultes. Cela rend leurs expériences gustatives plus intenses.

Soyez patient!

Pour plus d'information, visitez le www.csdm.qc.ca.



Commission
scolaire
de Montréal

Services corporatifs
Bureau des services auxiliaires