

Trucs et astuces pour manger avec plaisir

Le bien-être passe par le plaisir d'une alimentation variée et partagée en famille ou avec des amis.

Manger est une activité en soi qui contribue à rendre la vie belle. Inutile de compter les calories, tous les aliments peuvent être savourés avec plaisir sans pour autant tomber dans l'excès.

Guidez votre enfant à découvrir avec plaisir le monde alimentaire:

1. Avant de manger, demandez à votre enfant s'il ressent de la faim ou de l'envie.
2. Ne donnez pas systématiquement une collation pour les récréations. Posez-vous la question si elle est vraiment nécessaire. (voir site internet ou référence)
3. Proposez à votre enfant de goûter à tout mais ne le forcez pas à tout manger. Si un aliment est refusé, demandez-lui ce qu'il n'aime pas. Présentez cet aliment plusieurs fois, il peut devenir un aliment favori.
4. Les aliments ont une histoire. Parlez-en. Partagez votre plaisir de manger le gâteau de votre enfance. Complimentez le cuisinier.
5. Faites les courses avec votre enfant, laissez-lui choisir un fruit, un légume, un paquet de biscuits qui seront consommés en famille durant la semaine.
6. Cuisinez avec votre enfant ou laissez-lui préparer tout seul un repas.
7. Dressez une jolie table et, dans la mesure du possible, mangez dans une ambiance calme et détendue.

Tous les aliments sont-ils permis ?

Oui, tous les aliments font partie de l'alimentation.

Interdire l'accès à certains aliments considérés comme mauvais car faisant grossir, ne fait qu'augmenter le désir d'en manger.

Si interdire n'est pas la solution, les manger à tort et à travers ne l'est pas plus. Un mode d'emploi est nécessaire. Certains aliments sont présents quotidiennement d'autres occasionnellement. Vous, parents, êtes amenés à donner ainsi aux enfants le mode d'emploi de TOUS les aliments. L'alimentation s'apprend.

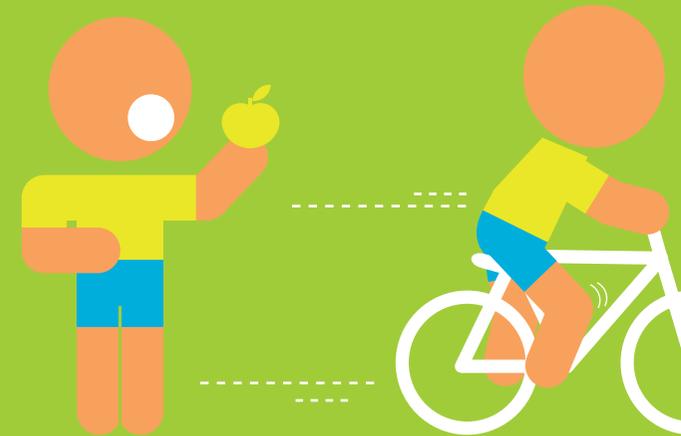
Tous les aliments font partie sans condition d'une alimentation saine. Un aliment n'est pas une récompense, ni une punition.

8. Que ce soit des fruits ou des salades, crudités, légumes cuits ou crus, TOUS contribuent à l'apport recommandé en fruits et légumes.

Etablissez des règles qui permettront à votre enfant de mieux gérer son alimentation:

1. Servez systématiquement des petites portions pour tout le monde.
2. Evitez de mettre les plats sur la table.
3. Attendez que tout le monde soit servi avant de commencer le repas et que tout le monde ait terminé avant le deuxième service.
4. Aidez votre enfant à manger lentement. Faites-lui décrire ce qu'il mange. Mangez vous-même lentement. Prenez le temps de parler de votre journée, évitez les sujets qui fâchent.
5. S'il n'a plus faim ou plus envie/plus de plaisir à manger, ne l'obligez pas à finir son assiette.
6. Versez les aliments dans un bol ou une assiette au lieu de les manger directement du paquet.
7. Les repas s'accompagnent d'eau, on garde les boissons sucrées pour les occasions particulières.

Trucs et astuces Alimentation et mouvement pour enfants de 4 à 8 ans



imedia

Edition n° 1 - mars 2011 - année scolaire 2011/2012

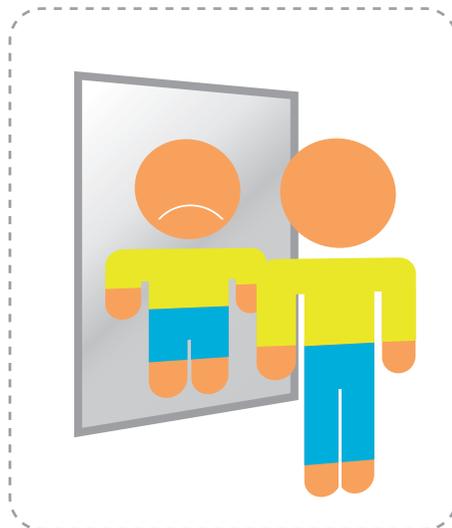
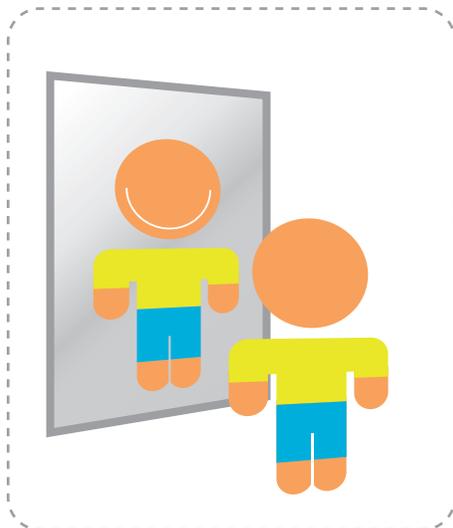
Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter:
Centre Alimentation et Mouvement, tél. 027 329 04 29, www.alimentationmouvementvs.ch

Trucs et astuces pour renforcer l'estime de soi

Le bien-être de votre enfant repose sur l'acceptation de son image corporelle.

La société d'aujourd'hui accorde beaucoup d'importance à l'image. Elle encourage la maigreur et montre du doigt les rondeurs. Ce message omniprésent fait que l'on s'accepte mal comme on est, car on se juge ou on est jugé hors-norme. Or, certaines personnes sont naturellement maigres et prennent difficilement du poids. D'autres sont naturellement rondes et grossissent facilement. Il n'est pas possible de changer cela, il est important d'apprendre à vivre avec.

1. Acceptez votre enfant tel qu'il est.
2. Apprenez à votre enfant à s'aimer tel qu'il est.
3. Dites lui que vous l'aimez.
4. Valorisez ses qualités et ce qu'il fait bien, complimentez-le sur ses réussites.
5. Ne tolérez pas les commentaires ou plaisanteries sur l'apparence physique.
6. Soutenez-le si des remarques lui sont faites. Face aux moqueries, les enfants ont besoin d'être consolés par des mots bien choisis.
7. Encouragez votre enfant à participer à des activités qu'il aime et dans lesquelles il est à l'aise.
8. Restez à l'écoute des souffrances de votre enfant s'il en a.
9. Ne donnez pas à l'apparence physique une place trop importante.



Trucs et astuces pour bouger avec plaisir

Le bien-être passe par le plaisir d'une vie active.

Partagez une vie active avec votre enfant. Pour être bien dans ses baskets, un enfant devrait bouger au moins une heure par jour (cumul de toutes les activités). Pour être en bonne santé, l'enfant a besoin de suffisamment de sommeil. En dormant, il se repose et se construit.

1. Proposez à votre enfant d'aller à l'école, au sport ou au cours de musique à pied, à vélo, ou en trottinette, et cela, par n'importe quel temps.
2. Permettez à votre enfant de s'arrêter aux places de jeux.
3. Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur et lancez un défi du type: «Combien de marches as-tu montées aujourd'hui?».
4. Faites des activités en famille: balade, vélo, jeu de ballon, promenade avec le chien, etc.
5. Donnez l'occasion à votre enfant de jouer le plus souvent possible dehors.
6. Demandez à votre enfant de ranger sa chambre et de vous aider à faire le ménage, sortir les poubelles.

7. Utilisez la musique pour danser en famille.
8. Encouragez votre enfant à faire des activités en groupe en dehors de l'école.
9. Trouvez ensemble un cours de sport qui lui fait plaisir.
10. Diminuez le temps devant les écrans (une heure d'écran par jour en moyenne est suffisante).
11. Le matériel de jeu n'est pas nécessairement coûteux: parcours avec des bouteilles en PET, boules papier journal, marcher sur des cailloux, ballon, frisbee, corde à sauter, etc.
12. De temps en temps, faites-lui réciter ses leçons en allant vous promener dehors.
13. Choisissez avec votre enfant des activités ludiques pendant ses vacances.
14. Permettez à votre enfant de se salir.
15. Assurez-vous que votre enfant dorme suffisamment. Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent et irritable. N'hésitez pas à questionner votre pédiatre à ce sujet.

