

# POUR QU'IL DÉVELOPPE UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS



## L'ENFANT A UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS LORSQUE:

- Il mange quand il a faim et il arrête quand il n'a plus faim.
- Il a une opinion positive des aliments.

## LES MOTS CLÉS D'UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS

**Amour:** Parlez des aliments nourrissants que vous aimez.

**Plaisir:** Rendez les repas agréables.

**Respect:** Laissez l'enfant écouter son ventre pour savoir quelle quantité manger.

**Vérité:** Dites à l'enfant ce qui se trouve dans son assiette sans mentir.

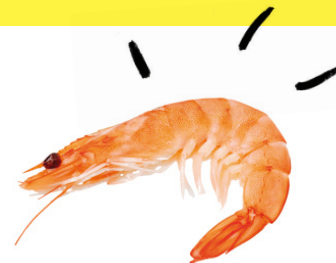
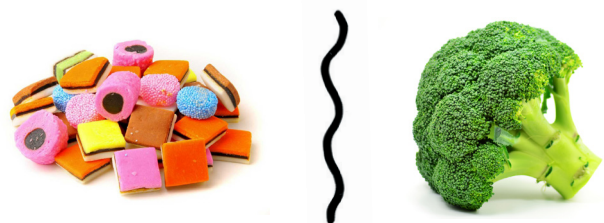
**Patience:** Laissez l'enfant découvrir les aliments à son rythme.

## ÉVITER DE DONNER DES ALIMENTS POUR CONSOLER, CALMER, RÉCONFORTER, FÉLICITER OU RÉCOMPENSER.

- Les aliments sont pour NOURRIR. Pour d'autres raisons, utilisez des moyens non alimentaires.

## ÉVITER DE CLASSER LES ALIMENTS EN BONS/MAUVAIS OU SANTÉ/PAS SANTÉ.

- Vous pouvez dire qu'il y a des aliments plus nourrissants que d'autres et expliquer que c'est pour cela qu'on les mange plus souvent.



## À ÉVITER:

### ÉVITER DE FORCER OU RESTREINDRE.

- C'est frustrant et ça empêche l'enfant d'écouter ses réels besoins.

### ÉVITER DE DIRE QUE CERTAINS ALIMENTS FONT GROSSIR.

- Dites plutôt qu'ils l'aident à grandir et avoir de l'énergie.



### ÉVITER D'INTERDIRE DES ALIMENTS.

- Mangez un peu de tout avec lui, même des aliments moins nourrissants à l'occasion. Interdire pourrait l'inciter à se cacher pour manger ou prendre des grandes quantités dès qu'il a en a l'occasion.

