

LES BONBONS FONT PARTIE DE LA FÊTE

Permettez à l'enfant de manger des bonbons.
Lui interdire pourrait engendrer une préoccupation.
Et ce serait tristounet de tourner le dos à la tradition.



LE JOUR MÊME ET LE LENDEMAIN: ENTRE SES MAINS

Laissez l'enfant gérer sa provision de bonbons.

Pour encourager la modération, dites-lui qu'il pourrait en manger à d'autres occasions.



APRÈS DEUX JOURS

Rangez les bonbons, en disant à l'enfant où ils sont. Le but n'est pas de les cacher.

L'idée est de les rendre moins visibles pour moins y penser.

ET BIEN SÛR, N'OUBLIEZ PAS DE BROSSER LES DENTS!

RETOUR À LA NORMALE

Sortez 1 ou 2 bonbons en guise de collation ou de dessert une fois de temps en temps.

Si l'alimentation est variée et équilibrée, ils ne gâcheront pas la santé de l'enfant.

DÉGUISEZ D'AUTRES ALIMENTS

Préparez des repas et collations thématiques. Les fruits, les légumes et le fromage peuvent prendre la forme de citrouilles, de balais, de fantômes ou d'araignées.

Pas besoin d'être magicien, Internet vous dira comment faire en un tournemain. Mais attention au gaspillage d'aliments!

PROFITEZ AUSSI DE LA FÊTE POUR PASSER UN BON MOMENT AVEC L'ENFANT!

AUSSI UNE QUESTION DE SÉCURITÉ

Après la cueillette, faites l'inspection et jeter les bonbons:

- déjà ouverts
- durs, ronds ou collants (risque d'étouffement jusqu'à 4 ans)
- problématiques si l'enfant a une allergie

