

Conseils Sains pour Enfants

difficiles pour manger



Certaines phrases ci-dessous vous rappellent-elles votre enfant?

“Ebony mange seulement des tartines au beurre de cacahouètes”

“Michael ne mange rien de vert, juste à cause de la couleur.”

“Les bananes étaient l’aliment préféré de Matt mais maintenant il refuse même d’y toucher”

Il est possible que votre enfant mange seulement certains types d’aliments ou en refuse à cause de la couleur ou de la texture. Il est aussi possible qu’il ou elle joue à table et refuse de manger. Ne vous inquiétez pas si votre enfant a des comportements difficiles. Être difficile pour manger est un comportement courant pour les enfants entre 2 et 5 ans. Tant que votre enfant grandit comme le recommande le médecin, il est probable qu’il ou elle mange suffisamment pour être en bonne santé. Si vous êtes préoccupé(e) par la croissance de votre enfant ou son comportement alimentaire, parlez-en avec



son médecin.

Comment faire face aux enfants difficiles pour manger?

Les problèmes de comportements alimentaires de votre enfant sont temporaires. Si vous n'en faites pas toute une histoire, ils cesseront généralement avant l'âge scolaire. Essayez les astuces suivantes qui peuvent vous aider à gérer les comportements alimentaires de votre enfant de façon positive. Cochez ceux qui fonctionnent pour votre enfant.

Laissez vos enfants choisir les fruits et légumes.

Laissez vos enfants choisir les fruits et les légumes au magasin.

Laissez-les vous aider à préparer les repas.

Les enfants apprennent et sont heureux de goûter lorsqu'ils aident à préparer les repas. Laissez-les ajouter des ingrédients, laver des légumes ou aider à mélanger la nourriture.

Offrez des options. Au lieu de dire, "Tu veux des brocolis pour le dîner ?", demandez-lui "Que veux-tu pour le dîner, des brocolis ou du chou-fleur?"

Profitez les uns des autres quand vous prenez les repas.

Parlez de ce que vous avez fait pendant la journée, de ce qui vous a fait rire, de ce que vous avez fait pour vous amuser. Éteignez la TV et laissez les téléphones de côté pour profiter de votre famille.

Offrez les mêmes aliments à toute la famille.

Servez le même repas aux enfants et aux adultes. Laissez-les vous regarder apprécier une variété d'aliments sains. Parlez des couleurs, des formes et des textures dans votre assiette.

Essayez de nouveaux aliments

Il est possible que votre enfant refuse de goûter de nouveaux aliments. Il est normal que les enfants rejettent des aliments qu'ils n'ont jamais goûtés auparavant. Voici quelques astuces pour votre enfant essaie de nouveaux aliments :



Laissez vos enfants apprendre en se servant eux-mêmes. Apprenez-leur à prendre d'abord de petites quantités. Dites-leur qu'ils peuvent prendre plus de nourriture s'ils ont encore faim.

Commencez avec de petites portions.

Laissez vos enfants goûter de petites portions de nouveaux aliments que vous appréciez. Donnez-leur d'abord un petit peu et soyez patient(e) avec eux. Lorsqu'ils apprennent à apprécier plus d'aliments, il est plus facile de planifier les repas de famille.

Offrez un nouvel aliment à la fois.

Servez quelque chose que votre enfant aime avec le nouvel aliment. Proposer plus de nouveaux aliments à la fois pourrait être trop pour votre enfant.

Soyez un bon modèle. Essayez vous-même de nouveaux aliments. Décrivez leur goût, leur texture et leur odeur à votre enfant.



Offrez les nouveaux aliments en premier.

Votre enfant a plus faim au début du repas.

Offrez les nouveaux aliments plusieurs fois.

Cela prend du temps pour apprécier de nouveaux aliments. Les enfants n'acceptent pas toujours les nouveaux aliments tout de suite. Cela peut prendre jusqu'à une douzaine de tentatives pour qu'un enfant accepte un nouvel aliment.

Ils apprennent en vous regardant. Mangez des fruits et des légumes et votre enfant en mangera aussi.

Rendre la nourriture amusante!

Aidez votre enfant à développer des habitudes alimentaires saines en l'impliquant et en rendant la nourriture amusante ! Soyez créatif/créative dans la cuisine avec ces chouettes idées. Cochez celles que vous essayez chez vous et ajoutez-y vos propres idées.



Amusez-vous en créant des formes avec des emporte-pièces.

Encouragez votre enfant à inventer et aider à préparer de nouveaux en-cas.

Créez de nouveaux goûts en mélangeant plusieurs groupes d'aliments différents pour créer des combinaisons intéressantes.

Nommez les aliments que votre enfant a préparés.

Insistez quand vous servez "La salade de Maria" ou "Les patates douces de Peter" pour le dîner.

Les idées de notre famille pour rendre la nourriture amusante :



Créez des repas et des souvenirs ensemble. C'est une leçon qu'ils mémoriseront dans la vie!

Pour plus de bonnes astuces comme
celles-ci et d'autres, visitez :
ChooseMyPlate.gov/preschoolers/