

« Mange tes légumes ou t'auras pas de dessert! »

Comment peut-on inculquer de saines habitudes alimentaires à nos enfants sans se faire la guerre aux repas?



On veut tous, bien entendu, donner le meilleur à nos enfants et une saine alimentation fait partie des valeurs que la plupart des parents désirent inculquer à leur progéniture. Avec la croissance alarmante des cas d'obésité chez les enfants, le sujet devient par ailleurs une préoccupation collective alors qu'on voit les milieux de garde, les écoles et même les centres sportifs faire un virage santé dans les menus proposés aux enfants. Mais où est la limite entre un encadrement sain des habitudes alimentaires des enfants et adolescents et un acharnement démesuré qui risque de produire le contraire de l'effet escompté? Comment peut-on, dès la tendre enfance, aider nos petits à développer de saines habitudes de vie sans pour autant multiplier les crises à l'heure des repas?

Contenu

- Comment se construit la relation de l'enfant avec la nourriture? Stratégies, règles à mettre en place et pièges à éviter (pour les 0 à 18 ans)
- *Il est difficile!* Pourquoi et comment l'amener à divertir son alimentation?
- *Le forcer ou pas à manger ses légumes? Il se lève sans arrêt : je l'attache?* Règles et suggestions d'intervention à l'heure des repas
- *On se moque de lui à cause de son poids.* Que faire si notre jeune a un surplus de poids?
- Réponses à vos questions et préoccupations

