



Être un modèle positif de saine alimentation

L'environnement dans lequel on mange est aussi important que le fait de savourer une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. L'ambiance entourant les repas contribue aussi à la saine alimentation. Les milieux de vie ont donc un rôle important à jouer dans le développement des saines habitudes de vie et des comportements alimentaires des enfants.

La petite enfance est la période durant laquelle les jeunes développent leurs habitudes, leurs comportements et leurs préférences alimentaires, qu'ils maintiendront, pour la plupart, tout au long de leur vie. En tant qu'adulte significatif, vous pouvez guider les tout-petits dans l'apprentissage d'une saine alimentation. Voyez comment!



La saine alimentation, cela s'enseigne dès le plus jeune âge!

- Favoriser la régularité (ex. : routine d'avant repas, horaire de repas fixe, etc.).
- Faire découvrir des nouveaux aliments (ex. : origine, couleur, goût, etc.).
- Présenter régulièrement des aliments moins appréciés sous différentes formes afin de favoriser l'acceptation.
- Donner le bon exemple! Être assis à la table, manger lentement, goûter, etc.

La saine alimentation, c'est source de plaisir!

- Éviter d'utiliser les aliments comme récompense ou punition.
- Féliciter les bons comportements. Éviter les critiques entourant le repas.
- Assurer un climat agréable à l'abri des bruits ou des conflits. Encourager les discussions positives.
- Respecter l'appétit variable de l'enfant. Ne pas forcer ou limiter ses apports.
- Éviter de qualifier les aliments de « bons » ou de « mauvais » pour la santé.

La saine alimentation, c'est beau en plus d'être bon!

- Monter la table de façon attrayante (vaisselle colorée, napperons, etc.).
- Varier les formes, les couleurs et les textures des aliments.
- Offrir des aliments frais et variés.

Plaisir
+
équilibre
+
variété
=
saine alimentation

