



Ensemble, c'est tout

Le repas est une occasion idéale pour passer du temps de qualité avec notre enfant. Il renforce nos liens et est bon pour sa santé mentale.

Une ambiance agréable l'aide à apprécier les aliments, surtout quand je lui montre que j'aime ce que je mange.

Manger à la table, sans écran, permet de placoter avec l'enfant et les autres personnes présentes. Ça tisse des liens et ça contribue à l'estime de soi.

Une ambiance agréable permet à l'enfant d'associer les aliments à une émotion positive, et lui donne envie de goûter. C'est surtout le cas lorsqu'il vous voit apprécier les aliments, car vous êtes son modèle. Mangez de tout pour l'aider à développer ses goûts.

Le repas en famille est bon pour la santé physique et la santé mentale!



Assiette équilibrée, en toute simplicité

Mon enfant doit bien manger
pour bien grandir.

C'est ma mission!

À chaque repas, je prévois trois
aliments différents :

- 1- Un fruit ou un légume.
- 2- Un produit céréalier.
- 3- Un aliment riche en
protéines (*voir verso*).

Je lui offre du lait ou une boisson
de soya enrichie tous les jours.

Assiette équilibrée, en toute simplicité

Cuisiner des aliments variés vous assure d'offrir plusieurs éléments nutritifs à votre enfant.

- 1- Achetez 3 ou 4 sortes de fruits et légumes différents chaque semaine. Ils peuvent être frais, surgelés ou en conserve. Variez d'une semaine à l'autre en fonction des spéciaux et de vos envies.
- 2- Incluez du pain, du riz, des pâtes ou un autre produit céréalier dans l'assiette. Choisissez régulièrement des grains entiers.
- 3- Pensez à inclure des lentilles, des œufs, du poulet, du beurre d'arachide, du thon, du lait ou un autre aliment riche en protéines à chaque repas.

Faites de votre mieux, mais si un repas n'est pas parfaitement équilibré, reprenez-vous simplement au prochain.

Des lunches bons, beaux, pas chers

Mes mots-clés pour préparer des lunches équilibrés équilibrés :

- **Couleurs.** Elles ajoutent plaisir et vitamines. Pour cela vive les fruits et les légumes!
- **Cuisine maison.** Je prépare moi-même le repas et la majorité des collations.
- **Planification.** Je pense aux lunches quand je fais l'épicerie. Je cuisine le souper en plus grande quantité pour utiliser les surplus dans les lunches.



Des lunches bons, beaux, pas chers

Voici des idées de lunches :

- Salade de riz, haricots noirs et maïs
- Salade de pâtes, légumes et poulet
- Couscous froid aux pois chiches et légumes
- Wrap (avec pain tortilla) au thon
- Muffin anglais aux œufs
- Sandwich au bœuf à fondue
- Œuf cuit dur, pita et crudités

Utilisez les surplus de viande et de poisson pour préparer des sandwiches et des salades. Ils sont plus nourrissants que les charcuteries.

Accompagnez les sandwiches de crudités : poivron, concombre, tomate cerise, carotte, haricot vert ou jaune, etc.

Demandez à votre enfant de préparer le lunch avec vous. Il partagera ses goûts et vous guidera pour les quantités.



Par ici,
**les idées de
collations!**

Mon enfant est en croissance et doit donc manger entre les repas. Il a besoin d'une collation en avant-midi et une en après-midi. Je lui offre des aliments nourrissants. Je lui offre des collations variées au fil de jours. Elles lui procurent éléments nutritifs et plaisir!

Par ici, les idées de collations!

Idées de collations nourrissantes :

- Fruit frais* + morceau de cheddar ou mozzarella
- Compote de fruit non sucrée + yogourt
- Yogourt nature mélangé à des fruits surgelés
- Céréales** peu sucrées qui se mangent avec les doigts + lait***
- Yogourt à boire maison (yogourt + lait + fruits surgelés réduits en purée au mélangeur)
- Barre tendre + boisson de soya***
- Muffin maison + lait***
- Tortilla + houmous
- Crudités + œuf cuit dur
- Crudités + trempette au tofu du commerce

- * Protégez les fruits fragiles comme la poire, la pêche, la banane, etc. en les plaçant dans un plat de plastique.
- ** Bons choix : Mini-wheat, Cheerios multigrains, Squares à l'avoine.
- *** Utilisez une bouteille réutilisable plutôt que des formats individuels. C'est moins cher et plus écolo! Pensez à l'élément réfrigérant (ice pack) pour le garder froid.



Vous

et votre enfant : une équipe

Pour des repas agréables, pour offrir un cadre rassurant à mon enfant et pour l'aider à développer des comportements alimentaires sains, nous partageons ainsi les responsabilités entourant les repas.

Moi, l'adulte, j'assume le :

Quand : le moment des repas

Quoi : les aliments du repas

Comment : l'ambiance

Où : le lieu

Mon enfant est responsable du :

Combien : les quantités qu'il mange.

Vous et votre enfant : une équipe

- Quand :** planifiez un horaire régulier de repas et collations. Permettez à votre enfant de manger uniquement à ces moments, plutôt que de grignoter toute la journée. Allouez assez de temps aux repas pour lui permettre de manger à son rythme.
- Quoi :** décidez des aliments au menu et offrez-en régulièrement des nouveaux à votre enfant afin qu'il développe ses goûts. À l'occasion, vous pouvez lui demander ce qu'il a envie de manger ou lui faire choisir le légume du repas, par exemple.
- Comment :** créez une ambiance agréable et sécurisante afin que votre enfant comprenne que bien manger est plaisant.
- Où :** mangez ensemble à la table, sans écran, afin de pouvoir jaser et mieux respecter votre faim.
- Combien :** votre enfant est le seul en mesure de déterminer sa faim. Permettez-lui de la respecter plutôt que de lui dicter les quantités à manger.



Son ventre lui parle

Mon enfant décide des quantités qu'il mange, car il est le seul à percevoir les signaux que son corps lui envoie.

Sa faim dicte les quantités d'aliments dont il a besoin. Il a cette aptitude naturelle depuis qu'il est bébé et je souhaite l'aider à la conserver toute sa vie. Il développera ainsi une relation saine avec la nourriture et un poids qui lui convient.

Personne ne peut lui dicter la quantité à manger. Son ventre ne parle qu'à lui!

La faim et l'appétit de votre enfant varient de jour en jour en fonction de sa croissance, de ses activités, du contenu des repas, de son état de santé, de son humeur, etc.

Aidez votre enfant à manger en respectant sa faim, donc ses besoins.

Dites-lui « Mange à ta faim » et non « Mange au moins la moitié de ton assiette ».

Demandez-lui « As-tu une petite, une moyenne ou une grosse faim? » avant de le servir.

Impliquez votre enfant lorsque vous préparez son lunch afin d'y mettre les quantités adéquates. Mais puisqu'il ne peut pas prévoir sa faim exacte, acceptez qu'il en laisse peut-être un peu.