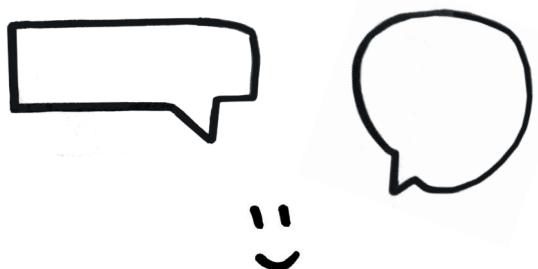


MISSION REPAS AGRÉABLES

Bien manger c'est plus facile quand on développe le PLAISIR de bien manger. Voici des astuces pour rendre les repas agréables.

① SOYEZ PRÉSENT

Votre présence au repas est rassurante et agréable pour l'enfant. En plus, vous êtes son modèle. Avez-vous remarqué comme il a tendance à vous imiter?



② PLACOTEZ

Racontez vos journées, des histoires ou des anecdotes. Laissez l'enfant parler et apprenez-lui à écouter.

Garder le silence en mangeant? Oh que non, c'est tellement déprimant!

③ PAS D'ÉCRAN

La télé, la tablette, le cellulaire ou les jeux électroniques empêchent les discussions. Et ça, pas question!

④ LAISSEZ L'ENFANT DÉCIDER

Des quantités : L'enfant écoute son ventre qui lui dit combien manger. Personne ne le sait mieux que lui. Faites-lui confiance et surtout, aidez-le à se faire confiance.

De manger ou non : L'enfant n'aime pas tout du premier coup. C'est tout à fait normal. Invitez-le à goûter, sans le forcer. Soyez patients.



ATTENTION : PAS DE PRESSION POUR MANGER !

⑤ MANGEZ AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD!

Idéalement, planifiez le repas pour en profiter ensemble avant que l'enfant ne soit trop fatigué, affamé et irritable.

DE BONNE HEURE, DE BONNE HUMEUR!