

# Une cuisine équilibrée et variée pour toute la famille!

**En matière de nourriture, les enfants ont parfois des idées très claires, pas toujours compatibles avec celles de leurs parents ni avec une alimentation équilibrée. Pour instaurer une bonne ambiance autour de la table familiale, il suffit de quelques règles, d'un peu d'imagination et d'une bonne dose d'humour.**

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

## **Vous avez des questions concernant l'alimentation?**

Notre conseillère se fera un plaisir d'y répondre. Appelez-la au 031 359 57 58 ou envoyez-lui un e-mail à l'adresse [nicole.huwyler@swissmilk.ch](mailto:nicole.huwyler@swissmilk.ch)

**Q**uel que soit son âge, il est important de manger de manière équilibrée, de pratiquer régulièrement un sport et de surveiller son poids. Les habitudes alimentaires se forment dès la prime enfance, les adultes ont le devoir d'enseigner d'emblée aux plus petits les règles d'une alimentation équilibrée et de leur faire connaître toute une palette de saveurs. S'il convient de s'adapter aux besoins nutritionnels de l'enfant au fur et à mesure de sa croissance, il faut également prendre en compte ses

goûts personnels. Des études ont montré que les plats préférés de nos chères têtes blondes ne correspondent pas vraiment aux principes de leurs parents. Les enfants plébiscitent en effet, dans l'ordre, pizza, pudding, hamburger et frites avec du ketchup. Relativement conservateurs, ils apprécient modérément les expériences nouvelles. Or il est très important de varier les saveurs et les produits. A vous de les convaincre en leur préparant des recettes originales et délicieuses!

## UNE AFFAIRE DE RESPONSABILITÉ

Les habitudes alimentaires varient d'une famille à l'autre. Il en va de même en matière d'éducation au goût. Il n'existe donc pas de formule unique et universelle. Toutefois, les règles permettent de rendre les repas à table plus agréables. Pourquoi ne pas établir les vôtres en famille? Voici une liste de points essentiels à ne pas oublier:

- Les règles valables au sein de la cellule familiale doivent être établies en commun et sont applicables à tous les membres de celle-ci.
- Les enfants se construisent en imitant les autres, notamment leurs parents. Ce que vous mangez avec plaisir et régulièrement est donc susceptible d'être apprécié par vos enfants.
- Chaque membre de la famille a le droit de refuser de manger certains aliments. Personne ne peut cependant déclarer détester quelque chose avant de l'avoir goûté.
- Tous les membres de la famille ont le droit de participer à la composition des menus. Permettez aussi à vos enfants de vous aider en cuisine, même si cela prend parfois plus de temps. Les enfants apprécient toujours plus ce qu'ils ont préparé eux-mêmes.

- N'utilisez pas les repas comme un moyen de récompenser ou de punir votre enfant: vous remettez en cause sa conception de l'alimentation.
- En règle générale, les enfants sont friands de saveurs sucrées et n'aiment pas les produits amers et forts en goût. Conseil: ayez la main légère sur les épices et le sel!
- Les enfants aiment pouvoir différencier nettement les aliments et les mélanger eux-mêmes si le cœur leur en dit.

Vous souhaitez en savoir plus sur l'alimentation de toute la famille? Commandez la brochure gratuite Conseils alimentation «A table, la famille!» par téléphone au 031 357 57 28 ou par mail à l'adresse [webbestellungen@swissmilk.ch](mailto:webbestellungen@swissmilk.ch).

