



## Education alimentaire: quoi et combien?

### Éviter le totalitarisme pur et dur

Les interdits et les impératifs stricts peuvent dans certains cas favoriser les désordres alimentaires. Si les enfants préfèrent le gras et le sucré ainsi que les aliments pauvres en vitamines, celles-ci peuvent quand même leur être apportées dans des combinaisons adéquates qui seront progressivement modifiées jusqu'à l'obtention d'un équilibre acceptable sur le plan diététique.

### La nourriture n'est pas un outil éducatif!

Les enfants ne devraient jamais être récompensés ni consolés avec de la nourriture. Cela nuit à la mise en place d'un comportement alimentaire raisonnable. Les enfants développent en effet des préférences pour certains aliments qui leur sont proposés à titre de récompense ou qui sont associés à de l'affection et à de l'attention venant des adultes.

### Éducation à l'autonomie

Les enfants devraient être responsabilisés le plus tôt possible pour ce qui concerne leur alimentation. Ainsi, l'enfant décidera lui-même de la taille des portions qu'on lui sert. En l'obligeant à finir son assiette, on risque de dérégler les mécanismes subtils à la base des sensations naturelles de faim et de satiété.

### Conseil pratique:

Les parents décident du choix des aliments, les enfants ont leur mot à dire quant aux quantités.

### Douceurs: fixer des règles claires

Les enfants ont un faible pour le sucré. Des règles claires aideront parents et enfants à faire un usage intelligent des douceurs, sans devoir lutter ni imposer de contraintes.

### Exemples:

- L'enfant n'a droit à des douceurs qu'au dessert. Le brossage des dents après le repas est un geste naturel, et cette règle évite de devoir ressortir la brosse à dents entre les repas.

- Il est facile de responsabiliser les enfants en ayant recours à un "coffret aux trésors" fait soi-même. L'enfant y conservera toutes ses friandises et pourra disposer librement d'une ration hebdomadaire que l'on aura auparavant établie avec lui.

### **Des moments privilégiés: les repas en famille**

Les repas en famille devraient se dérouler dans une ambiance détendue, puisqu'ils sont pour parents et enfants l'occasion de se voir et de discuter. On pourra même y intégrer des rituels spéciaux (prière, petit poème). Les enfants apprennent ainsi que l'alimentation est source de bien-être, que les repas sont des moments importants de la journée et qu'il vaut la peine de leur consacrer du temps.