



Ce qu'on fait soi-même est toujours meilleur

Rien de plus subjectif que le goût et l'alimentation saine, et les divergences sont parfois à l'origine de discussions animées à la table familiale. Mais que faire si vos enfants n'aiment que les hamburgers et les frites? Répétons-le: pour les adultes comme pour les enfants, il est très important de manger sainement, d'avoir suffisamment d'exercice et de prévenir les excès de poids. Les habitudes alimentaires se développant dans l'enfance, il est de notre devoir d'adulte d'inculquer les règles d'une alimentation saine aux enfants dès leur plus jeune âge et de leur faire découvrir les plaisirs du palais. Cela n'est malheureusement pas toujours facile en pratique.

C'est drôlement bon !

L'alimentation des enfants présente de nombreuses facettes. S'il est très important que l'enfant reçoive toutes les substances nutritives correspondant à son âge, il faut également respecter ses préférences. Diverses études ont montré que les plats préférés des enfants ne correspondent pas toujours aux souhaits des parents. Les quatre favoris de nos enfants sont en effet (en ordre décroissant): la pizza, les flans, les hamburgers et les frites au ketchup. On sait aussi que les enfants sont plutôt conservateurs. Ils ne veulent surtout pas entendre parler de nouvelles expériences et aiment ce qu'ils connaissent déjà. Si cette attitude a permis à nos ancêtres de se préserver des mauvaises surprises, elle nous empêche aujourd'hui d'avoir une alimentation variée. Chez l'enfant, cette attitude est encore renforcée par leur goût de la répétition. Il convient donc de varier les menus le plus possible.

Trucs et astuces:

- Les enfants aiment le sucré et évitent plutôt l'amer et l'épicé. Mieux vaut donc ne pas trop saler et assaisonner.
- Évitez tout désordre sur l'assiette. Les aliments doivent être bien séparés les uns des autres, afin que l'enfant puisse les mélanger lui-même.
- Les enfants ont des sens mieux développés que les adultes. Les repas doivent donc avoir non seulement bon goût, mais aussi une consistance et un aspect appétissants.
- Les enfants sont des passionnés du détail. Le repas sera encore bien meilleur si vous taillez par exemple un visage dans la pomme ou que vous cachez quelque chose sous le contenu de l'assiette.

LE MENU

CUISINEZ SUISSE 

- Les enfants aiment les histoires. ConteZ-leur par exemple le parcours d'une bouchée dans l'organisme. Faites appel à leur fantaisie.
- Les enfants aiment prendre modèle sur quelqu'un. Les études montrent que les enfants imitent leurs parents, notamment la mère. Montrez-leur le bon exemple.

La cuisine, un jeu d'enfants

Outre le fait de pouvoir choisir, les enfants adorent manger ce qu'ils ont cuisiné eux-mêmes. De plus, faire la cuisine pour toute la famille les met en confiance. Ils sont fiers de prendre des responsabilités. Les enfants préfèrent ainsi la vraie cuisine à la dînette.