

# Des repas dans une ambiance agréable pour tous!

Les repas en famille et à l'école sont des occasions pour les enfants de faire le plein d'énergie, d'apprendre et d'échanger avec les autres. Il est important de **rendre ces moments agréables!**

## À la maison, chacun ses responsabilités...

Pour les repas, les parents :



font le **choix** des **aliments** ;  
décident de l'**heure** ;  
décident du **lieu** ;  
créent une **ambiance** agréable.



Pendant les repas, l'enfant :



décide lui-même la **quantité** d'aliments qu'il mange selon son appétit.

## Comment créer une ambiance agréable?

En laissant l'enfant manger **selon son appétit**.

En encourageant l'enfant à goûter, **sans lui mettre de pression**.

En favorisant des **sujets de conversation positifs**.



## D'autres pratiques gagnantes!



- 👍 **Manger en famille** le plus souvent possible.
- 👍 **Être un modèle** pour l'enfant.
- 👍 **Impliquer l'enfant dans la préparation des repas**. Il sera plus ouvert à goûter!
- 👍 Aider l'enfant à **développer ses goûts** en lui présentant plusieurs fois le même aliment sous différentes formes.

## Comment guider votre enfant à écouter ses signaux?

En l'encourageant à goûter, sans l'obliger à manger une quantité précise ;

En éliminant les sources de distraction ;



En le questionnant : « Que ressens-tu dans ton ventre? », « Sens-tu que ton ventre est plein? ».

L'enfant est le seul à savoir ce qu'il ressent dans son ventre.

Il doit écouter les signaux que son corps lui envoie pour respecter ses besoins.



## À l'école, chacun ses responsabilités



Les parents font le **choix** des aliments.



L'enfant décide lui-même la **quantité** d'aliments qu'il mange selon son appétit.



Pendant les repas, le personnel scolaire :



décide de l'**heure** ;

décide du **lieu** ;

crée une **ambiance agréable** ;

encourage l'enfant à **écouter ses signaux de faim** ;

encourage l'enfant à **goûter**, sans l'obliger ;

laisse l'enfant **décider de la quantité d'aliments qu'il mange**.

Il est le meilleur juge de son appétit.

Référence : Satter, Elyn. Ellynsatterinstitute [En ligne]. 2018. Disponible : [www.ellynsatterinstitute.org](http://www.ellynsatterinstitute.org).

## Pour obtenir plus d'informations :



<https://cuisinez.telequebec.tv/thematiques/8/cuisinons-en-famille>



Livre **Enfants : 21 jours de menus**, écrit par Stéphanie Côté, Nutritionniste