



Trucs et astuces sur...

Les repas

Les repas doivent être des moments agréables, plaisants et détendus.

Les repas

Les repas doivent être des moments agréables, plaisants et détendus.

Il est essentiel pour votre enfant qu'il mange sainement. Une alimentation équilibrée lui permet de bien se développer.

Manger ensemble dépasse le simple fait de se nourrir ; cela favorise le relationnel et la communication.

Ce que vous pouvez faire :

- Donnez autant que possible à votre enfant l'opportunité de manger de façon autonome.
- Laissez-lui du temps et ne le forcez pas.
- Il est préférable de faire manger aux enfants en bas âge la même chose qu'au reste de la famille.
- Instaurez des habitudes alimentaires fixes. Par exemple :
 - Attribuez à votre enfant une place fixe, de préférence dans une chaise haute.
 - Respectez des horaires de repas définis.
 - Mangez avec toute la famille.
- Laissez votre enfant manger de façon autonome. Manger avec des couverts et avoir de bonnes manières à table demande du temps et de l'entraînement.
- Proposez à votre enfant de nouveaux aliments de façon répétée. Votre enfant doit goûter un aliment inconnu plusieurs fois avant de pouvoir l'accepter.
- Faites participer votre enfant à la préparation du repas, par exemple en mélangeant la pâte, en pelant un concombre, etc.

À propos :

Prendre le repas ensemble dans une ambiance agréable augmente le plaisir de manger et le bien-être à table.

Service éducatif itinérant SEI du canton de Berne

Direction, Frankenstrasse 1, 3018 Berne

Téléphone 031 869 18 78, info@fed-be.ch, www.fed-be.ch