

## Bien manger commence par « C'est quoi ça ? »

Adolescent

Un adolescent à la maison ? Comme le temps passe vite ! L'enfant qui était encore si petit commence maintenant à construire sa propre vie, avec des loisirs, des amis et des sorties en solo. Petit à petit, vous commencez à le laisser voler de ses propres ailes, mais les leçons qu'il apprend encore aujourd'hui ne peuvent que l'aider. Aussi en matière d'alimentation équilibrée !

**PLONGEZ DANS  
LE GUIDE:**



« Avec des emplois du temps chargés et des rendez-vous entre amis, vous voyez soudain beaucoup moins votre adolescent. Vous avez donc un peu moins de prise sur ses habitudes alimentaires, mais cela ne veut pas dire qu'il faut vous inquiéter. Ce qu'il a appris pendant son enfance, il l'emporte avec lui. Par exemple, je m'inquiétais un peu quand mon fils est parti en kot, car il n'avait jamais cuisiné. Mais à force de le voir à la maison, il s'y est mis tout naturellement ! »

**Vicky De Beule, diététicienne**

### Conseil 1

#### Voici le menu de la semaine

Gagner du temps et réduire le stress chez votre enfant ? Faites un menu de la semaine. Ainsi, votre enfant ne sera pas surpris lorsque les plats arrivent sur la table, et vous ne devrez pas vous casser la tête chaque soir pour savoir quoi cuisiner.

### Conseil 4

#### Abordez les foodtrends

Les fabricants savent qu'il est avantageux pour eux d'apposer la mention « faible en calories » sur leurs produits, ou de leur donner un nom et une couleur tendances pour en faire un produit à la mode. Mais la question principale demeure : le produit est-il également nutritif ? Parlez-en avec votre adolescent.

**Vous voulez lire ces conseils plus en détail, avec des témoignages de parents ?** Ou êtes-vous curieux d'en savoir plus auprès de la diététicienne Vicky De Beule ? Alors, jetez un coup d'œil au guide digital.

### Conseil 2

#### Cuisiner, c'est mon hobby

Cuisiner en tant que loisir aide les adolescents à être indépendants, stimule leurs sens de manière douce et leur apprend beaucoup sur l'alimentation. »

- Réservez un atelier pour adolescents chez Colruyt Group Academy.

### Conseil 5

#### Un repas de famille par semaine

À l'adolescence, les repas deviennent vite les seuls moments où vous avez encore votre enfant auprès de vous. Pourtant, les repas en famille peuvent justement contribuer à de bonnes habitudes alimentaires. À préserver, donc !

### Conseil 3

#### Des « restes » pour le lunch

Lorsque les enfants se réjouissent de ce qu'il y a dans leur boîte à lunch, ils mangent généralement mieux. Et un repas fait maison a toujours un avantage, car vous savez ce qu'il contient.

### Conseil 6

#### Optez pour une responsabilité partagée

Chacun a sa propre responsabilité. En tant que parents, vous décidez de ce qui est servi, quand et où. Votre enfant, lui, choisit parmi cette offre et détermine la quantité.

