

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

Maternelle

Un enfant en âge de la maternelle à la maison ? Il y a de fortes chances que votre petit soit en pleine découverte du monde. Avec beaucoup de rires, de chants et de bavardages, mais aussi le fameux « Beurk, je ne mange pas ça ». La période de la maternelle peut être assez compliquée sur le plan alimentaire, avec des légumes qui deviennent soudain l'ennemi et des jouets bien plus intéressants qu'un sandwich. Heureusement, nos experts savent quoi faire !

**PLONGEZ DANS
LE GUIDE:**



« Aux alentours de 2 ans, votre enfant passe de la phase d'attachement à la phase de la séparation. Soudainement, vous vous retrouvez avec un petit qui adopte un ton critique et qui veut prendre ses propres décisions. Il est donc tout à fait normal qu'il rejette également la nourriture. Si vous ne mettez pas trop de pression et que vous maintenez une bonne ambiance à table, tout finit généralement par s'arranger. »

Vicky De Beule, diététicienne

Conseil 1

Proposez des aliments sûrs

Veillez à ce qu'il y ait toujours, en plus du repas, quelque chose sur la table que votre enfant aime. Ainsi, vous êtes sûr que son petit ventre est bien rempli et il y a moins de stress pendant le repas. Moins de stress, c'est plus d'envie de goûter !

Conseil 4

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.

Conseil 2

Il était une fois... Monsieur Brocoli

Il est scientifiquement prouvé que les jeunes enfants sont plus disposés à goûter quelque chose lorsqu'on leur raconte une histoire dans laquelle cet aliment est le héros. Laissez donc Monsieur Brocoli expliquer pourquoi il est si délicieux !

Conseil 5

Voici le menu de la semaine

Gagner du temps et réduire le stress chez votre enfant ? Faites un menu de la semaine. Ainsi, votre petit 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 3

Goûter, goûter et encore goûter !

Goûter est pour votre enfant une invitation à découvrir de nouvelles choses. Ils peuvent dire «non» mais continuez cependant à le leur proposer. Et surtout: il suffit de goûter, il n'est pas nécessaire de tout manger.

Conseil 6

Je fais ce que tu fais

Les jeunes enfants admirent beaucoup leurs parents et aiment les imiter, ce qui influence aussi ce qu'ils mangent. S'ils vous voient manger, ils suivent souvent naturellement.



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.