

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

Primaire

Votre petit trésor est-il déjà à l'école primaire ? Dans ce cas, la phase la plus difficile sur le plan alimentaire est normalement passée. Mais cela ne veut pas dire que les légumes deviennent soudain un grand favori. Maintenant que votre enfant apprend à lire, écrire et compter, il a besoin de beaucoup d'énergie. Heureusement, une alimentation équilibrée est le meilleur carburant, et nos experts savent comment la développer davantage.

**PLONGEZ DANS
LE GUIDE:**



« Lorsque vos enfants grandissent, vous pouvez davantage les impliquer dans le processus de cuisine. Allez faire les courses, cuisinez ensemble et faites la vaisselle en discutant. Cela stimule la curiosité, favorise l'autonomie et vous permet de passer un bon moment ensemble. Tout le monde y gagne ! »

Vicky De Beule, diététicienne

Conseil 1

Une fois par semaine ensemble en cuisine

Vous enseignez à votre enfant l'autonomie, la motricité globale et fine et à utiliser les ustensiles de cuisine en toute sécurité. Peut-être ils goûteront même plus facilement par après !

Conseil 2

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 3

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 4

Le dessert ? Rien de spécial

En disant à votre enfant qu'il a uniquement droit à son dessert s'il vide son assiette, vous ajoutez une pression supplémentaire sur le repas. Rééquilibrez la balance en proposant un dessert neutre, peu importe ce qu'il a mangé.

Conseil 5

Mieux informé, mieux mangé

Les enfants ont besoin de savoir ce qu'il y a dans leur assiette. Élargissez donc leurs connaissances : où cultive-t-on les aliments, comment les emballent-on et comment arrivent-ils au magasin ?

Conseil 6

Se servir ? Je le fais moi-même !

Ne remplissez pas les assiettes avant que vos enfants soient à table. Prendre place devant une assiette vide va justement accroître leur curiosité tandis que se servir va leur offrir un sentiment de sécurité.



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.