



Règles du jeu pour un comportement alimentaire sain

Centre de Puériculture
Canton de Berne



Centre de Puériculture
Canton de Berne



Les petits enfants en bonne santé qui bénéficient de repas réguliers dans une atmosphère détendue disposent de la capacité innée de choisir les boissons et les aliments appropriés et de déterminer les quantités qui conviennent. Ils savent ce dont ils ont besoin et les quantités qu'il leur faut pour être rassasiés et grandir. Les quantités peuvent varier d'un jour à l'autre. Les parents qui ont eux-mêmes une alimentation variée et équilibrée n'ont pas besoin de se soucier beaucoup des préférences et des aversions de leurs enfants.

Un enfant doit pouvoir choisir parmi les aliments proposés par ses parents. On ne le forcera jamais à manger et les repas ne seront ni une punition ni une récompense.

Ce que les parents décident

- **Quel repas** est-ce que je propose à mon enfant?
- **Quand** est-ce que je le lui propose?
- **De quelle manière** est-ce que je le propose?

Le rôle des parents

Quoi?

- Ils choisissent des aliments appropriés et les combinent de façon équilibrée.
- Ils préparent le repas.
- Ils veillent à ce que dans le repas se trouve quelque chose que l'enfant aime.

Quand?

- Ils proposent régulièrement trois repas et deux collations par jour.
- Ils déterminent l'heure des repas.

De quelle manière?

- Ils définissent des règles de comportement communes pour les repas.
- Ils offrent de l'aide à l'enfant qui ne peut pas manger seul, mais seulement dans la mesure nécessaire.
- Ils créent une bonne atmosphère à table.
- Ils sont un bon exemple, ont une alimentation variée et mangent avec plaisir.
- Ils éteignent la télévision et ne lisent pas le journal pendant le repas.

Ce que l'enfant décide

- **Qu'est-ce** que je veux manger de ce qu'on me propose?
- **Quelle quantité** est-ce que je veux manger?

Le rôle de l'enfant

- L'enfant s'assied à table ou à une place habituelle pour les repas en commun (selon la culture, ce peut être aussi par terre ou, en été, à l'extérieur).
- L'enfant décide lui-même de manger ou de ne pas manger.
- L'enfant choisit ce qu'il aimerait manger.
- L'enfant décide lui-même de la quantité qu'il aimerait manger. Il n'est pas obligé de finir son assiette, mais on ne lui offrira rien d'autre.
- L'enfant est autorisé à appréhender la nourriture avec tous ses sens, parfois aussi de jouer avec les aliments.
- L'enfant arrête de manger lorsqu'il a assez.
- L'enfant suit les règles de comportement définies par les parents. Il est complimenté quand il le fait bien.

Ces règles sont valables pour tous les âges.

En outre, un bébé reçoit de l'aide de ses parents. Ceux-ci prêtent attention aux signaux non-verbaux indiquant le choix et la satiété.
