



MANGER EN FAMILLE ET EN HARMONIE, EST-CE POSSIBLE?

Atelier thématique



À préparer :

- ✓ Liste de présences
- ✓ Documents à remettre aux participants :
 - Facultatif : Section B (p. 2 à 4), établir les bases d'un repas harmonieux
 - Pistes de solution pour différentes situations



MANAGER EN FAMILLE ET EN HARMONIE, EST-CE POSSIBLE?

Atelier thématique

A) Introduction

Vous anticipez l'heure du repas familial? Vous avez l'impression que vous êtes le seul membre de la famille à croire que manger ensemble peut être agréable? Vous êtes continuellement préoccupé par l'appétit de votre enfant? Pour plusieurs parents, l'alimentation de leur progéniture est une préoccupation majeure. Si en plus, les parents désirent modifier graduellement des habitudes alimentaires acquises, ils seront confrontés aux goûts et au grand désir d'affirmation de leurs enfants. Le défi est de taille!

Il n'y a pas de remède miracle. Certains enfants sont naturellement réfractaires à la nouveauté et ils se braquent facilement si on insiste. De leur côté, les parents sont généralement préoccupés par la quantité et la qualité d'aliments ingérés par leurs p'tits mousses en pleine croissance!

Dans cet atelier, vous retrouverez des trucs et astuces pour que manger sainement et en harmonie soit possible... le plus souvent possible!



Mise en garde!

Chaque enfant est unique. Une approche, un truc ou une astuce peut avoir fonctionné pour l'enfant de votre voisin, mais ne fonctionnera pas nécessairement pour le vôtre! Il ne faut pas se décourager, les petites victoires arrivent souvent au moment où on s'y attend le moins...



B) Établir les bases d'un repas harmonieux

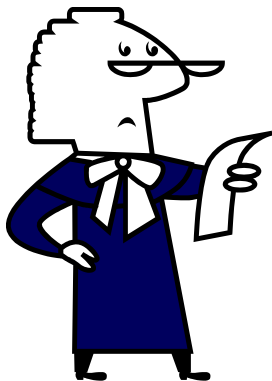
Changer ou adopter des habitudes se fait graduellement. Pour y arriver, petits et grands doivent travailler ENSEMBLE. Voici 4 volets à implanter pour que l'harmonie règne à l'heure des repas.

1. Créer un environnement favorable et agréable

- Tout le monde mange à la table, pas dans les chambres ni au salon.
- À la table : pas de jeux, jouets, babioles, incluant cellulaires et autres appareils électroniques.
- Le téléviseur et la radio sont fermés. Les bruits dérangeants, la ventilation de la hotte du poêle par exemple, sont éliminés.
- Lumière tamisée? Chandelles? Musique d'ambiance? Pourquoi pas...



2. Établir un code de conduite familial à la table



- Je suis poli
- Je respecte les goûts de chacun
- J'ai de bonnes manières à la table
- Je suis bien assis, je ne me couche pas sur la table
- Je ne me lève pas pendant le repas
- Je quitte la table à la fin du repas seulement

Valide pour
TOUS les
membres de
la famille,
petits et
grands.

Le code de
conduite est propre
à chaque famille...



3. Partage des responsabilités

Responsabilité du PARENT :

- Quoi?
- Quand?
- Où?



Le parent est responsable des aliments offerts (variété, qualité), de l'endroit et du moment où ils seront servis.

Responsabilité de l'ENFANT :

- Combien?



L'enfant est responsable de ce qu'il consomme et de la quantité.

EN D'AUTRES MOTS...

Le parent :

- ✓ Fait les achats à l'épicerie
- ✓ Cuisine des plats nutritifs, variés, savoureux
- ✓ Dresse la table à des heures régulières
- ✓ S'assure que l'atmosphère est agréable

L'enfant :

- ✓ Choisit ce qu'il mangera, ou pas, et la quantité

SA TÂCHE

Faites-moi confiance!

VOTRE TÂCHE

Influençons ses choix en donnant l'exemple...

Pensez-y!

L'important, ce n'est pas que notre enfant mange des champignons « ce soir », mais qu'il en consomme « un jour » et surtout, « pour la vie »...



De façon générale, un enfant...

- ✓ Veut manger
- ✓ Sait quelle quantité prendre
- ✓ Résiste naturellement à la nouveauté
 - ✓ A besoin de temps
 - ✓ Réagit mal à la pression



4. Partage des tâches

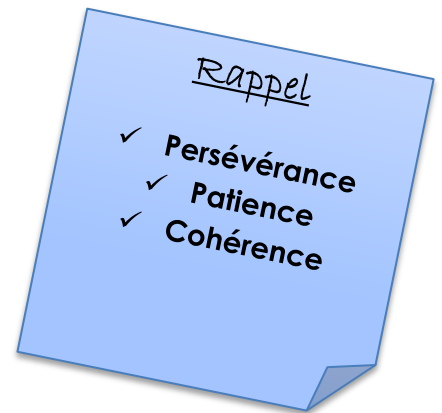
Planifier le menu, faire les achats, préparer le repas, mettre la table, la débarrasser, composer les lunchs du lendemain, ranger les plats et faire la vaisselle. Ouf! Et dire que ce sera à recommencer dès demain... Mais parents, sachez-le : vous n'avez pas à tout faire, tout seul, tout le temps! Le partage des tâches est bien plus qu'une simple division des tâches.

Il permettra à votre enfant...

- de donner son avis sur la composition du menu et de se sentir concerné
- d'être sensibilisé à tout le travail accompli
- de patienter en attendant le repas
- de développer des habiletés culinaires
- d'apprécier davantage les mets offerts

Il permettra au parent de...

- transmettre ses connaissances à ses enfants
- prendre le temps de savourer le repas en famille
- valoriser le travail accompli



En résumé

Il est idéaliste de croire qu'en suivant ces règles à la lettre, les repas deviendront automatiquement harmonieux, à tous les jours. Les enfants auront toujours ce désir naturel de s'affirmer et les parents, celui de se soucier de la santé et de la croissance de leurs petits.

Établir les bases d'un repas harmonieux se fait graduellement, à petits pas. Ne vous découragez pas : les efforts seront récompensés, c'est garanti!



C) Mises en situation

Dans cette section, plusieurs mises en situation courantes seront abordées. Elles permettront d'intégrer les notions abordées précédemment, mais aussi d'introduire des préoccupations fréquentes chez les parents d'enfants de 6 à 11 ans. Vous pouvez suivre les pistes de réflexions pour orienter adéquatement la discussion.



L'heure du repas est infernale. J'aimerais tellement que le repas soit un moment agréable, mais j'ai l'impression de crier continuellement :



- ✓ **Mange tes légumes!**
- ✓ **Restes assis sur tes fesses!**
- ✓ **Demande-le poliment!**
- ✓ **Ramasse ton assiette!**
- ✓ **Enlève tes écouteurs!**



Pistes de réflexion

Excellent exemple pour intégrer les bases pour un repas harmonieux (section B) :

- ✓ **Mange tes légumes!** PARTAGE DES RESPONSABILITÉS
- ✓ **Restes assis sur tes fesses!** CODE DE CONDUITE
- ✓ **Demande-le poliment!** CODE DE CONDUITE
- ✓ **Ramasse ton assiette!** PARTAGE DES TÂCHES
- ✓ **Enlève tes écouteurs!** ENVIRONNEMENT FAVORABLE

L'implication de tous les membres de la famille, petits et grands, est essentielle pour y arriver. Armez-vous de patience!



Ma fille de 7 ans a un appétit d'oiseau. J'ai peur qu'il lui manque des éléments nutritifs pour sa croissance alors je compense en lui donnant des collations nutritives.



IMPORTANT

Si votre enfant manque d'énergie, d'entrain et que sa croissance semble inadéquate, consultez un médecin ou un diététiste-nutritionniste.

Sinon, votre enfant consomme probablement tous les nutriments en quantité suffisante pour sa croissance.



10 petits trucs pour petits appétits :



- ✓ Établir des heures de repas et de collations fixes pour éviter le grignotage.
- ✓ Éviter les collations bourratives (yogourt, muffin, fromage) 2 heures avant les repas. Privilégier les légumes et les fruits.
- ✓ Mettre dans l'assiette au moins un ou deux éléments que l'enfant connaît et apprécie.
- ✓ Privilégier l'eau entre les repas. Le lait, le jus et les boissons sucrées coupent la faim.
- ✓ Servir de petites portions. Une grande quantité d'aliments peut décourager un petit appétit.
- ✓ Respecter l'appétit de l'enfant s'il dit qu'il n'a plus faim.
- ✓ Éviter que les aliments soient l'objet de chantage.
- ✓ Demander à l'enfant de respecter le code de conduite familial : il ne devrait quitter la table qu'à la fin du repas.
- ✓ Cuisiner avec l'enfant pour stimuler son appétit.
- ✓ Soigner l'apparence de l'assiette : le plaisir de manger passe aussi par les yeux!



C



Mon fils ne mange rien, c'est un capricieux! Je dois souvent insister, mais je me dis que c'est pour son bien... Parfois, je lui donne ce qu'il demande, ça me rassure et j'évite les crises.



Chaque enfant est unique. Certains sont curieux, d'autres plus prudents face aux changements et aux nouveautés alimentaires. Que l'enfant soit capricieux ou non, le parent a pour mission de guider son enfant pour qu'il développe un comportement alimentaire sain. Établir les bases d'un repas harmonieux (section B) est la première étape pour y arriver.

Pour guider un enfant vers de saines habitudes alimentaires...

- 1) Je montre l'exemple, je suis cohérent.
- 2) Je fais attention à ce que je dis, mon enfant m'écoute.
- 3) Je persévère et je garde espoir.
- 4) Je suis conscient que les goûts changent... si on leur en donne la chance! Il faut parfois entre 10 et 15 expositions pour aimer un aliment.
- 5) Je ne fais pas de chantage et je ne récompense avec de la nourriture. Un biscuit pour un brocoli? Non merci!
- 6) Je cuisine UN seul menu et je m'assure qu'il y ait au moins 1 ou 2 items appréciés. Je n'achète pas la paix!
- 7) Je suis responsable du menu et j'accepte les critiques.
- 8) J'implique mon enfant dans le choix de certains items au menu et dans la préparation du repas.
- 9) J'évite de mettre une étiquette en accusant mon enfant d'être capricieux. Qui aime avoir une étiquette?

Je mange parce que c'est bon au goût et non parce que c'est bon pour la santé!



RAPPEL

De façon générale, un enfant...

- ✓ Veut manger
- ✓ Sait quelle quantité prendre
- ✓ Résiste naturellement à la nouveauté
- ✓ A besoin de temps
- ✓ Réagit mal à la pression



Ma fille de 9 ans a un léger surplus
de poids. Nous envisageons qu'elle
entreprenne un régime.



IMPORTANT

À moins d'un avis médical, **il est fortement déconseillé de mettre votre enfant au régime**. Des restrictions sévères pourraient entraver sa croissance et sa santé. Il pourrait également y avoir des répercussions sur son développement et son estime de soi. Au besoin, demander une consultation avec un diététiste-nutritionniste.

Guide pratique :

- ✓ Offrir un horaire de repas et de collations régulier
- ✓ Éviter de récompenser ou punir un enfant à l'aide d'aliments
 - ✓ Offrir des repas appétissants, sains et nutritifs
- ✓ Éviter d'offrir des aliments pour consoler ou le réconforter l'enfant
- ✓ Impliquer l'enfant à la cuisine, l'outiller pour qu'il fasse de meilleurs choix alimentaires
 - ✓ Apprendre à son enfant à reconnaître les signaux de la faim et de la satiété
 - ✓ Bouger avec son enfant
- ✓ Aider son enfant à développer une image positive de soi.



En aucun temps, l'enfant ne doit sentir qu'il est à part de sa famille. Les mêmes règles s'appliquent pour tous. Adopter de saines habitudes alimentaires doit devenir une **norme familiale** et non une punition pour l'enfant qui a un surplus de poids.



Conclusion

Acquérir de saines habitudes alimentaires se fait graduellement, à petits pas. À cet effet, le parent est un guide, un modèle pour son enfant. Il a la responsabilité d'offrir des repas de qualité, variés mais aussi d'adopter une attitude positive face à l'alimentation. Accepter que seul l'enfant joue un rôle sur ce qu'il consomme dans son assiette et la quantité n'est pas nécessairement aisé. Culturellement, nous avons appris à ne jamais rien laisser dans notre assiette à défaut de ne pas avoir accès au dessert. Si ce n'est déjà fait, vous pouvez tenter l'expérience en établissant les bases d'un repas harmonieux, tel que décrit dans la section B.



TRUCS et ASTUCES POUR UN REPAS HARMONIEUX



Mise en garde!

Chaque enfant est unique. Une approche, un truc ou une astuce peut avoir fonctionné pour l'enfant de votre voisin, mais ne fonctionnera pas nécessairement pour le vôtre! Il ne faut pas se décourager, les petites victoires arrivent souvent au moment où on s'y attend le moins...

10 petits trucs pour petits appétits :

- ✓ Établir des heures de repas et de collations fixes pour éviter le grignotage.
- ✓ Éviter les collations bourratives (yogourt, muffin, fromage) 2 heures avant les repas. Privilégier les légumes et les fruits.
- ✓ Mettre dans l'assiette au moins un ou deux éléments que l'enfant connaît et apprécie.
- ✓ Privilégier l'eau entre les repas. Le lait, le jus et les boissons sucrées coupent la faim.
- ✓ Servir de petites portions. Une grande quantité d'aliments peut décourager un petit appétit.
- ✓ Respecter l'appétit de l'enfant s'il dit qu'il n'a plus faim.
- ✓ Éviter que les aliments soient l'objet de chantage.
- ✓ Demander à l'enfant de respecter le code de conduite familial : il ne devrait quitter la table qu'à la fin du repas.
- ✓ Cuisiner avec l'enfant pour stimuler son appétit.
- ✓ Soigner l'apparence de l'assiette : le plaisir de manger passe aussi par les yeux!



À retenir!

Pour instaurer de saines habitudes alimentaires à long terme, les trois mots d'ordre sont :

- ✓ **Persévérance**
- ✓ **Patience**
- ✓ **Cohérence**



Je mange parce que c'est bon au goût et non parce que c'est bon pour la santé!

Pour guider un enfant vers de saines habitudes alimentaires :

- 1) Je montre l'exemple, je suis cohérent.
- 2) Je fais attention à ce que je dis, mon enfant m'écoute.
- 3) Je persévère et je garde espoir.
- 4) Je suis conscient que les goûts changent... si on leur en donne la chance! Il faut parfois entre 10 et 15 expositions pour aimer un aliment.
- 5) Je ne fais pas de chantage et je ne récompense avec de la nourriture. Un biscuit pour un brocoli? Non merci!
- 6) Je cuisine UN seul menu et je m'assure qu'il y ait au moins 1 ou 2 items appréciés. Je n'achète pas la paix!
- 7) Je suis responsable du menu et j'accepte les critiques.
- 8) J'implique mon enfant dans le choix de certains items au menu et dans la préparation du repas.
- 9) J'évite de mettre une étiquette en accusant mon enfant d'être capricieux. Qui aime avoir une étiquette?

Guide du parent d'enfants ayant un surplus de poids :

- ✓ Offrir un horaire de repas et de collations régulier
- ✓ Éviter de récompenser ou punir un enfant à l'aide d'aliments
- ✓ Offrir des repas appétissants, sains et nutritifs
- ✓ Éviter d'offrir des aliments pour consoler ou le reconforter l'enfant
- ✓ Impliquer l'enfant à la cuisine, l'outiller pour qu'il fasse de meilleurs choix alimentaires
- ✓ Apprendre à son enfant à reconnaître les signaux de la faim et de la satiété
- ✓ Bouger avec son enfant
- ✓ Aider son enfant à développer une image positive de soi.

IMPORTANT

En aucun temps, l'enfant ne doit sentir qu'il est à part de sa famille. Les mêmes règles s'appliquent pour tous. Adopter de saines habitudes alimentaires doit devenir une norme familiale et non une punition pour l'enfant qui a un surplus de poids.



IMPORTANT

À moins d'un avis médical, **il est fortement déconseillé de mettre votre enfant au régime.** Des restrictions sévères pourraient entraver sa croissance et sa santé. Il pourrait également y avoir des répercussions sur son développement et son estime de soi.



Nous sommes des modèles pour notre enfant.