

Communiqué aux parents*

Cher parent,

Votre enfant a fait le plein d'énergie avec son ami Pat le mille-pattes et l'a accompagné à travers ses aventures et ses découvertes. Il vient de réaliser des activités portant sur le thème des courges. Il a découvert une variété de légumes et de cucurbitacées (courges), tout en faisant de l'activité physique. Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques renseignements qui peuvent vous aider à favoriser le développement de saines habitudes alimentaires chez vos enfants, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!

Des comportements souhaités

Courges riment souvent avec citrouilles, qui, elles, riment avec Halloween et... friandises ! Il peut parfois paraître complexe de gérer au quotidien l'offre des petites douceurs et des desserts. Ces aliments ne sont pas à éliminer de l'alimentation, mais plutôt à consommer à l'occasion, avec modération.

- Il vaut mieux éviter l'utilisation des aliments comme objets de chantage. Le fait de punir ou de récompenser l'enfant avec les aliments peut brouiller ses signaux de faim et de satiété, en plus de rendre l'aliment-récompense, comme le dessert, plus attrayant. Il faut tenter de garder tous les aliments au même niveau.
- Il est préférable de récompenser l'enfant autrement qu'avec les aliments. Par exemple, jouer avec lui à son jeu favori, lui faire un câlin, lui donner un autocollant, lui lire une histoire.
- Il vaut mieux s'assurer, sans mettre de pression, que l'enfant a goûté une bouchée de chacun des aliments servis, sans le forcer à manger. En le contraignant, on ne transmet pas à l'enfant le plaisir de manger, mais plutôt l'obligation. Si l'enfant ne mange pratiquement rien à l'heure du repas, parions que la faim le tencillera sous peu!
- Présenter les nouveaux aliments à une fréquence raisonnable, à raison d'un nouvel aliment par semaine. Cela permettra à l'enfant de s'ouvrir à une diversité de mets, qu'il apprendra peut-être à aimer avec le temps.
- Présenter un nouvel aliment accompagné d'un aliment familier, par exemple un muffin aux dattes (nouvel aliment), accompagné d'un verre de lait (aliment familier). Les mots d'ordre : patience et persévérance ! Il faut parfois présenter un même aliment jusqu'à 15 fois, avant que l'enfant l'accepte.

- Pour une meilleure relation à long terme avec la nourriture, favoriser des expériences positives avec les aliments durant les repas, en mettant le plaisir et la découverte à l'honneur.



Le saviez-vous ?

Le sucre en lui-même n'est pas responsable de l'hyperactivité chez les enfants; ce serait plutôt l'aspect festif de l'événement où sont consommés des aliments sucrés, comme l'Halloween, qui rendrait les enfants agités.

Il ne faut pas oublier le rôle premier de l'alimentation : fournir l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires à la croissance, tout en apportant du plaisir ! Les aliments ne devraient pas mener à des négociations, du chantage, des punitions ou des récompenses.



QUOI FAIRE EN FAMILLE ?

Après la tournée d'Halloween, dessinez les costumes d'Halloween préférés, qui pourront servir d'inspiration pour l'an prochain. Puis, afin de découvrir davantage la citrouille, cuisinez un potage ou des muffins avec cette délicieuse courge (une qui n'a pas servi de décoration)!

* Veuillez noter que l'utilisation du terme « parents » désigne à la fois les parents et les tuteurs.