



Alimentation

Limiter les tentations

Quelques astuces pour vous aider...

Éviter de stocker les aliments qui tentent vos enfants.

Ne fermez pas pour autant les placards à clé.

Préparer la liste des aliments nécessaires à vos repas.

En vous tenant à votre liste, vous éviterez plus facilement de craquer devant les biscuits apéritifs, gâteaux, confiseries, soda etc...

Faire les courses de préférence après avoir mangé.

Le ventre « plein », on est moins tenté.

Si possible, faire les courses sans les enfants.

Dans les supermarchés, tout est tentant pour un enfant et il risque de vouloir choisir les aliments à votre place.

Définir à l'avance avec l'enfant les éventuels achats de produits sucrés.

Avec une liste préparée, il sera plus facile de ne pas céder dans le magasin. On peut aussi lui proposer de choisir un aliment pendant les courses.

Réserver les aliments riches en sucres et en graisses à des occasions particulières (anniversaires, fêtes, repas entre amis, restaurants, fast-food...)

produits sucrés :

bonbons, boissons sucrées (*sodas, boissons aux fruits, sirops, eaux aromatisées*)

produits gras :

sauces (*mayonnaise, béarnaise, bourguignonne, américaine...*)

produits apéritifs (*biscuits, chips, cacahuètes...*)

aliments frits (*beignets...*)

produits gras et sucrés :

viennoiseries, crèmes desserts,

glaces, barres chocolatées...

N'oubliez pas que les enfants apprécieront mieux les petits plaisirs s'ils ne sont pas banalisés au quotidien.



Conseils aux parents