



10 FAÇONS D'ENCOURAGER L'ALIMENTATION SAINE DURANT L'ENFANCE



1

MONTREZ L'EXEMPLE

Vos habitudes se refléteront sur les habitudes de votre enfant. Si votre assiette est variée, celle de votre enfant le sera aussi !



2

EMMENEZ-LES AU SUPERMARCHÉ

Laissez-les choisir un nouvel aliment à essayer.



3

CUISINEZ ENSEMBLE

C'est ludique, et c'est une opportunité d'encourager des habitudes saines.



4

MANGEZ ENSEMBLE À TABLE

C'est un moment à partager en famille.



5

SERVEZ DE PETITES PORTIONS

De très grandes portions peuvent encourager la surconsommation.



6

N'UTILISER PAS LA NOURRITURE COMME RÉCOMPENSE

Soyez créatif ! Si votre enfant mérite une récompense, optez pour un moment avec lui plutôt qu'un aliment.



7

BUVEZ DE L'EAU

Évitez les boissons sucrées.



8

RÉDUISEZ LE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS

Sortez et soyez actifs.



9

DORMEZ SUFFISAMMENT

Le sommeil est un élément fondamental de la croissance.



10

FAVORISEZ L'AUTONOMIE ET ENCOURAGEZ-LES

Soulignez et félicitez leurs efforts.