

MANGER EN FAMILLE

LES CLÉS POUR RÉUSSIR LA TRANSITION VERS UNE
ALIMENTATION SAINES



NOTRE RÔLE EST DE MONTRER L'EXEMPLE À NOS ENFANTS, EN COMMENÇANT PAR MANGER EN FAMILLE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE.

En tant que parent, nous avons l'immense joie de pouvoir préparer à manger à nos ogres en culotte courte qui ont souvent faim, adorent les biscuits et autres sucreries et redoutent de goûter des nouveaux aliments.

La médecine n'a jamais été aussi pointue et personnalisée qu'aujourd'hui et pourtant... il n'y a jamais eu autant de personnes en surpoids, de diabètes, de MCV et de cancers.

Il devient essentiel de prendre conscience que l'alimentation industrielle, transformée, trop salée et trop sucrée est néfaste pour notre santé.

+

*1 Tableau des
aliments sains
à compléter*

NUGY

MANGER EN FAMILLE : LES CLÉS DU SUCCÈS

Eviter de créer des frustrations

Plus on entame la transition vers une alimentation saine quand les enfants sont jeunes, plus la transition sera facile. Mais peu importe l'âge, rien n'est jamais perdu !

Ce qui importe, c'est de ne pas tout changer du jour au lendemain. Fini le Nutella, bonjour le quinoa ? Adieu les céréales, bonjour les lentilles ? Vous risquez de vous faire de nombreux ennemis... Le tout est d'**introduire les nouveaux aliments progressivement**, sans pour autant supprimer tout de suite ce à quoi ils tiennent plus que tout. Un bon aliment chasse un mauvais.

Exemple: au petit-déjeuner, si votre enfant ne peut se passer de sa tartine de pain blanc avec de la confiture, ne la supprimez pas mais proposez-lui un morceau de fromage ou un œuf en plus. Plus tard, essayez de remplacer le pain blanc par du pain gris au levain. Et ainsi de suite.

Faire un tableau des bons aliments

Préparez un tableau avec différentes colonnes (les légumes, les fruits, les féculents, les protéines, les collations ou snacks).

Demandez à chaque membre de la famille d'écrire 3 aliments sains qu'il aime dans chaque colonne.

Il ne vous restera plus qu'à composer les repas et boîtes à tartines en fonction de ces colonnes.

Favoriser le 'home-made' et impliquer les enfants dans la préparation des repas

On le sait tous, les aliments transformés et industriels contiennent beaucoup de sucre, de sel, ainsi qu'une multitude de perturbateurs endocriniens que sont les additifs, exhausteurs de goût et conservateurs.

En outre, les enfants adorent TOUS cuisiner ! Demandez-leur d'éplucher, de couper ou de laver les légumes, de peser des ingrédients ou de mixer la soupe. Préparez des snacks sains ensemble. La fierté des enfants par rapport au plat qu'ils auront préparé leur fera presque oublier qu'ils aiment moins tel ou tel aliment.

Le 'home-made' prend certes plus de temps, mais en planifiant les menus de la semaine et avec une bonne organisation le week-end ou le soir, il y a moyen de réduire le temps passé en cuisine.

Sensibiliser les enfants à l'importance, pour la santé, de la qualité des aliments

L'enfant, même très jeune, aime comprendre pourquoi ses parents font des choix à sa place. L'acceptation passe par la compréhension. Et l'alimentation n'y fait pas exception, au contraire !

Expliquez à l'enfant combien il est essentiel pour bien grandir de manger :

- des glucides lents pour avoir de l'énergie,
- des protéines pour nos cellules et nos muscles,
- des bons lipides, vitamines et minéraux, etc.

Expliquez aux enfants l'importance, pour notre santé, de cuisiner des aliments frais, si possible bios, et non transformés car ils sont encore riches en vitamines et minéraux essentiels.

En comprenant, ils deviendront eux-mêmes acteurs du changement.

Faire ses courses sans les enfants et planifier!

Les supermarchés sont agencés pour attirer l'attention des enfants (et des adultes) vers les produits "crasses" qu'ils adorent et auxquels ils n'auraient pas pensé s'ils ne les avaient pas vus.

PLANIFIEZ ! C'est essentiel pour gagner du temps à la maison.



"Ayez confiance en vos enfants, ils sont souvent moins réfractaires au changement que les adultes !"

NUCY

www.nugy.be

TABLEAU DES ALIMENTS SAINS



I ♥ LOVE ...

Légumes

Fruits

Protéines

Féculents

Snacks

Membres
de la famille

.....

.....

.....

.....

.....

.....



NUGY