

L'influence des parents et des tuteurs sur les habitudes alimentaires des enfants



En tant que parent ou tuteur, vous jouez un rôle important dans l'acquisition des habitudes alimentaires de vos enfants. Vous avez une forte influence sur l'environnement dans lequel la famille prend ses repas et sur le type d'aliments que vos enfants mangent. À cet égard, les jeunes enfants qui ont une expérience positive avec la nourriture ont plus de chances de développer de saines habitudes alimentaires plus tard au cours de leur vie. Voici comment avoir une influence positive sur les habitudes alimentaires de vos enfants en créant un environnement positif autour de la nourriture et en donnant le bon exemple.

Créer un environnement alimentaire positif

Les repas en famille ont lieu à la maison (soit « l'environnement alimentaire »). Or, cet environnement alimentaire peut avoir une influence positive sur les habitudes alimentaires de vos enfants. Voici

quelques conseils qui vous aideront à créer un environnement alimentaire positif pour vos enfants.

Prenez vos repas et collations à des heures régulières

Le fait de prendre ses repas et collations à des heures régulières chaque jour crée une habitude saine. Si les enfants prennent une collation juste avant les repas ou consomment une grande quantité des boissons comme du lait ou des boissons végétales, ils risquent de ne pas avoir faim au moment du repas, et cela pourrait avoir un impact sur les aliments qu'ils choisiront de consommer au repas. Prévoyez d'offrir un repas ou une collation toutes les 2 ou 3 heures pendant la journée. Si votre enfant dit avoir faim avant le repas ou la collation prévus, proposez-lui des aliments nutritifs comme des crudités ou des fruits.

Mangez ensemble en famille

Les enfants qui prennent leurs repas en famille ont tendance à consommer des aliments sains comme des fruits, des légumes et des grains entiers. Ils sont également plus susceptibles de maintenir un poids corporel sain. Mais l'importance des repas en famille va au-delà de la nutrition. En effet, la recherche montre que prendre ses repas en famille entraîne de nombreux autres avantages, comme l'enrichissement du vocabulaire chez les jeunes enfants et une diminution du risque d'abus d'alcool ou d'autres drogues chez les adolescents. Toutefois, il peut être difficile de planifier des repas en famille lorsqu'on a un emploi du temps chargé. Vous pourriez commencer par planifier quelques repas en famille à des moments où vous êtes moins occupés, comme le week-end.

Essayez des repas à thème pour que vos enfants aient hâte de se joindre à vous à table. Voici quelques idées à essayer :

- Repas de style pique-nique – proposez une variété d'aliments qui se mangent avec les doigts, comme des légumes, des fruits, des craquelins à grains entiers, du fromage, des noix et des graines. Installez une couverture dans le salon pour profiter du repas ensemble.
- Soirée pizza – créez votre propre pizza au visage amusant.
- Soirée sur le thème d'une couleur – comme la soirée « verte », où vous ne servez que des aliments verts. Essayez ces boulettes de viande vertes servies avec du pesto aux pousses de pois et une boisson frappée Drôle de grenouille.

Évitez d'obliger vos enfants à manger

Le fait d'insister pour que vos enfants mangent certains aliments pourrait en fait les amener à moins manger. Laissez vos enfants décider quelle quantité d'aliments ils consommeront aux repas et collations en fonction de leur faim. L'heure du repas est-elle toujours un combat? Dites adieu aux caprices à table grâce à ces conseils.

Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense ou punition

Utiliser la nourriture pour récompenser ou punir peut donner lieu à de mauvaises habitudes alimentaires. Proposez à vos enfants une variété d'aliments nutritifs aux repas et collations et laissez-les se servir eux-mêmes sans mettre de pression. Essayez de ne pas étiqueter les aliments comme étant « bons » ou « mauvais », ou encore « sains » ou « malsains ».

Conservez des aliments sains à la maison

Les aliments qui sont dans votre réfrigérateur, votre congélateur, vos armoires et votre garde-manger sont ceux que vos enfants prendront l'habitude de manger. Utilisez ce [formulaire du plan de menu](#) pour vous aider à planifier des repas nutritifs en famille!

Faites participer les enfants dans la cuisine

Permettre aux enfants de participer à la préparation des repas contribue à accroître leur intérêt envers la nourriture et à créer une relation positive avec les aliments. De plus, ils peuvent ainsi acquérir de précieuses compétences alimentaires qui les aideront à se préparer à l'âge adulte. Quel que soit l'âge de vos enfants, ils peuvent vous aider de plusieurs façons. Pour des idées adaptées à chaque âge, lisez notre article [Cuisiner avec des enfants de tous âges](#).

Donner un bon exemple

Les parents peuvent avoir une influence positive sur les habitudes alimentaires de leurs enfants en leur donnant un bon exemple. Voici quelques conseils sur la façon de donner un bon exemple quand il est question d'alimentation.

Faites des aliments santé le choix habituel

Ce que vous mangez sert d'exemple à ce que vos enfants mangeront. Consommez tous les jours des aliments du [Guide alimentaire canadien](#) comme des légumes, des fruits, des produits à grains entiers et des aliments protéinés comme les haricots, les noix et les graines, le tofu, les œufs, le poisson, la viande maigre, le yogourt et le lait. Quand vos enfants vous voient manger ces aliments, ils sont plus susceptibles de vouloir en manger eux aussi.

Limitez les aliments riches en matières grasses, en sucre et en sel

Lorsque vous achetez des aliments emballés, comparez les étiquettes et choisissez des aliments plus faibles en gras saturés, en sucre et en sel. Consultez cet article pour obtenir des conseils sur la [lecture des étiquettes](#).

Essayez de préparer vous-même vos produits de boulangerie et collations. Lorsque vous préparez vos propres aliments, vous pouvez réduire la quantité de sucre, de gras saturés et de sel utilisée. Préparez-en une grande quantité et congelez des portions individuelles pour pouvoir les ajouter rapidement dans la boîte à lunch ou les servir à la collation après l'école. Essayez ces [bouchées d'énergie ensoleillées](#), [bouchées au granola et aux fruits](#) ou [muffins au sommet fondant](#).

Essayez certaines de ces recettes préférées des enfants :

[Montagne au yogourt garnie de granola](#)

[Muffin d'avoine aux pommes et à la cannelle](#)

[Mini-boulettes de viande](#)

[Salade de haricots noirs à la mangue](#)

[Salade douce et croquante aux carottes](#)

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une [diététiste](#) vous aidera à vous assurer que votre enfant consomme tous les nutriments nécessaires, comme les protéines, les fibres, le fer et le calcium, pour grandir et être en bonne santé. Votre diététiste vous expliquera comment améliorer la valeur nutritive des aliments que votre enfant mange déjà et vous donnera un plan pour en introduire de nouveaux. Elle pourra également vous aider à planifier des lunchs équilibrés pour l'école et vous aidera à lire les étiquettes. [Contactez une diététiste dès aujourd'hui!](#)

En conclusion

En tant que parent ou tuteur, vous jouez un rôle important dans l'acquisition des habitudes alimentaires de vos enfants. En créant un environnement alimentaire positif et en donnant un bon exemple, vous pouvez aider vos enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires qui auront un effet durable sur leur santé.

Voici d'autres sujets qui pourraient vous intéresser :

[Au secours! Mes enfants ne mangent pas assez de légumes et de fruits!](#)

[Comment gérer les repas en famille](#)

[Manger en famille, sans la télé](#)

[Cuisiner avec les enfants](#)

[Les 5 principales raisons de consulter une diététiste](#)

Cet article a été écrit et révisé par des diététistes des Diététistes du Canada. Les conseils contenus

dans cet article sont présentés à titre de renseignements généraux et ne doivent pas remplacer les conseils de votre diététiste ou professionnel de la santé.

Dernière mise à jour – juin 14, 2022