

Mange tes légumes!



l'ecoline

L'alimentation du jeune enfant (0-5 ans)

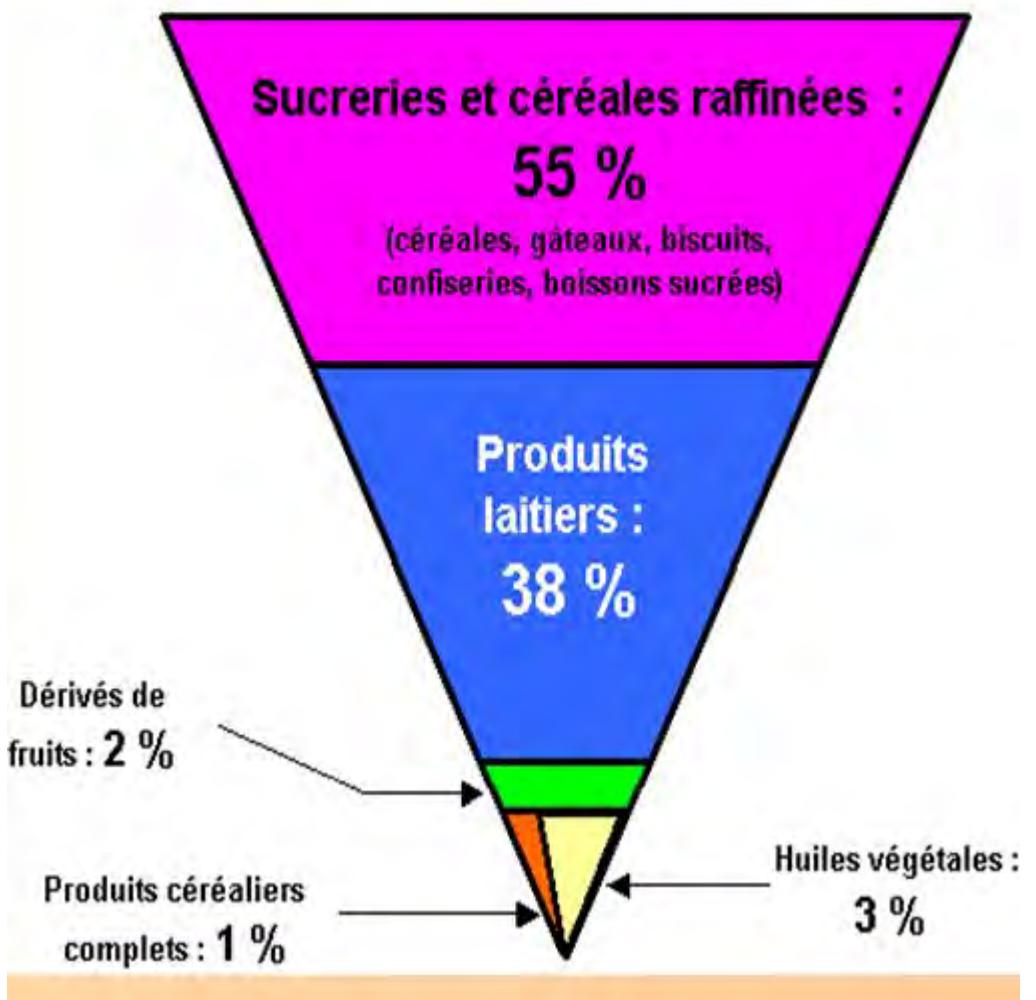
Seeds of Joy
Kids Life Coaching

L'alimentation équilibrée



Ce que la publicité met en avant...

Publicités Télévisées
(relevé UFC –Que Choisir 2006)



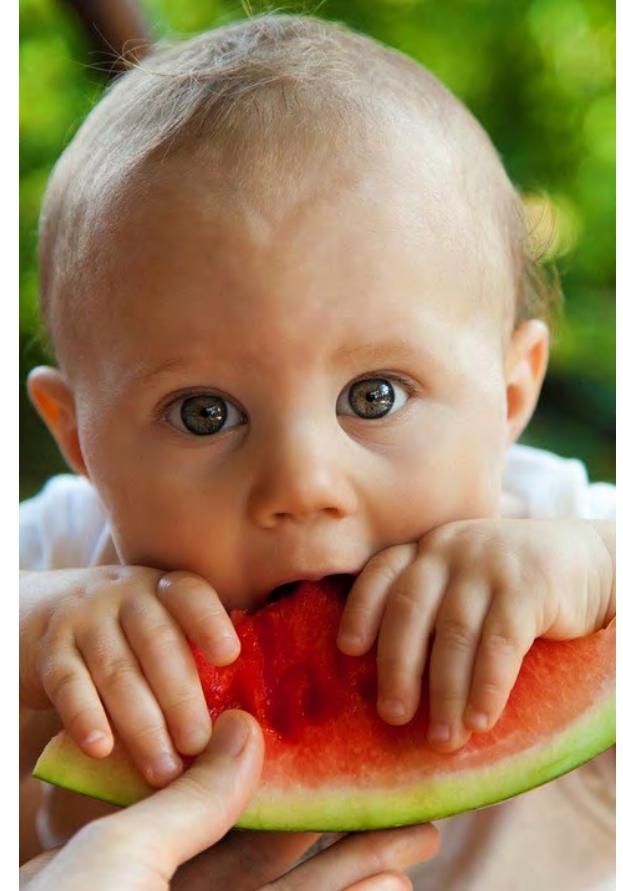
2 choses fondamentales qui vont changer la donne



Comment aider les enfants à manger de manière équilibrée?

Plus un enfant est exposé tôt à divers aliments, plus il grandit avec un répertoire varié et plus il est ouvert à la nouveauté.

- La diversification menée par l'enfant (DME) à partir de 6 mois.
 - ✓ Renforce le développement moteur et cérébral, et la confiance en soi.
- Mange de tout dès 1 an (sauf le frit, le très salé et très sucré)
 - ✓ Trois repas ainsi que deux ou trois collations.
 - ✓ Mange avec les doigts et commence avec la cuillère
- A partir de 2 ans, ça se complique...



Quiz

Constat	VRAI	FAUX
« Mon enfant ne mange rien, c'est un caprice! »		
« Je vais insister, car c'est pour son bien. »		
« Au pire, je lui donne ce qu'il demande, pourvu qu'il mange. »		

Les bonnes habitudes

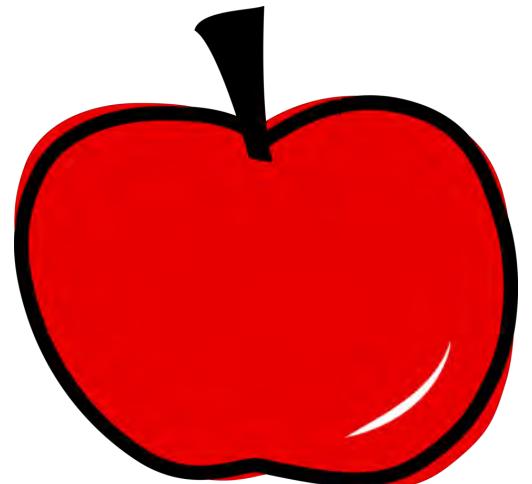
- Routine des repas et collations
- Pas de grignotage à longueur de journée
- Limiter jus de fruits et lait
- Privilégier la qualité à la quantité
- A table pendant 20-30 min max
- Offrir régulièrement des nouveaux aliments
- Cuisiner ensemble
- Donner l'exemple
- Patience avec sa dextérité
- Pas de distraction à table
- Le repas = moment de connexion familiale



Quantité recommandée par jour et par âge

- **Les enfants de 2 ans et 3 ans devraient manger:** 4 portions de fruits et légumes, 3 portions de produits céréaliers, 2 portions de lait et substituts et 1 seule portion de viande ou équivalents.
- **De 4 ans à 8 ans, ces portions passent à :** 5 portions de fruits et légumes, 4 portions de produits céréaliers, 2 portions de lait et substituts et 1 seule portion de viande ou équivalents.

1 portion étant l'équivalent de $\frac{1}{2}$ tasse environ.

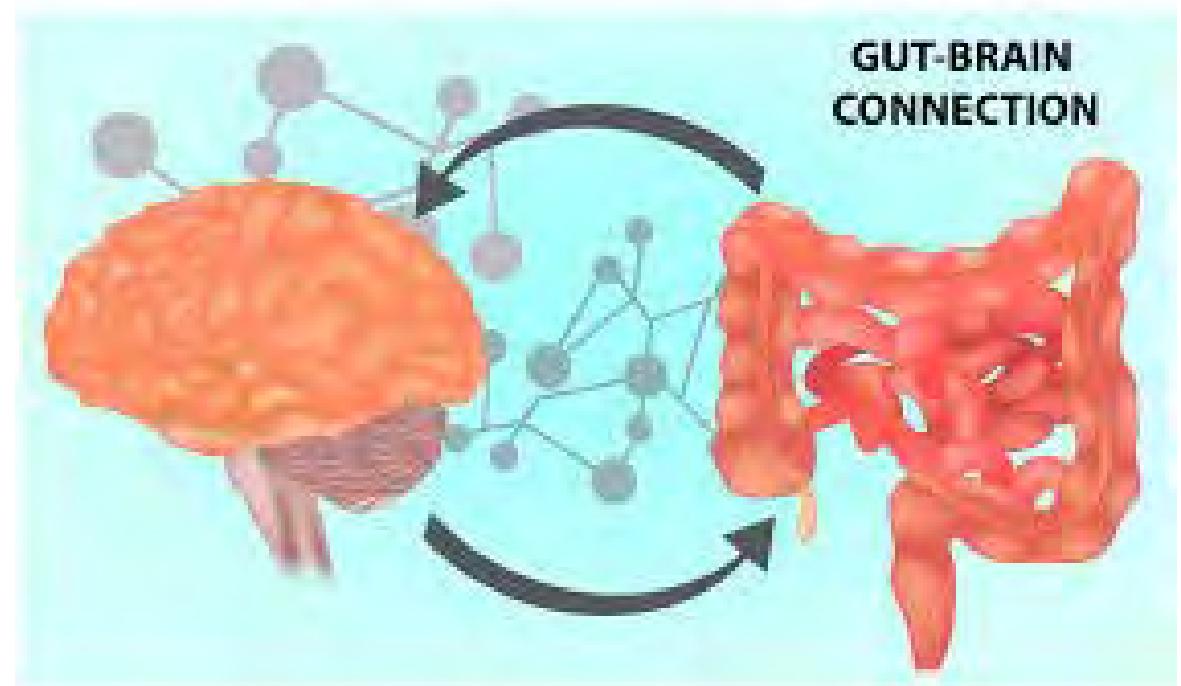


Et chez vous ça se passe comment?



Lien entre nourriture et émotions

- L'intestin, notre deuxième cerveau...
- Le gluten et les produits laitiers sont deux groupes d'aliments qui devraient être minimisés si votre enfant est anxieux.
- Nos régimes occidentaux ont un impact négatif sur l'humeur : plus de dépression et d'anxiété liée à la manière de nous nourrir.



Comment motiver nos enfants à manger plus sainement?

Pas de sucre raffiné du lundi au jeudi

Le jeu des 5 sens ou le *blind taste*

Laisser choisir 3 légumes et 2 fruits quand on fait les courses

Donner le choix entre 2 aliments sains

Créer des dips pour les légumes crus

Proposer des aliments colorés à chaque repas

Créer son arc-en-ciel de fruits et légumes

Proposer des assiettes créatives

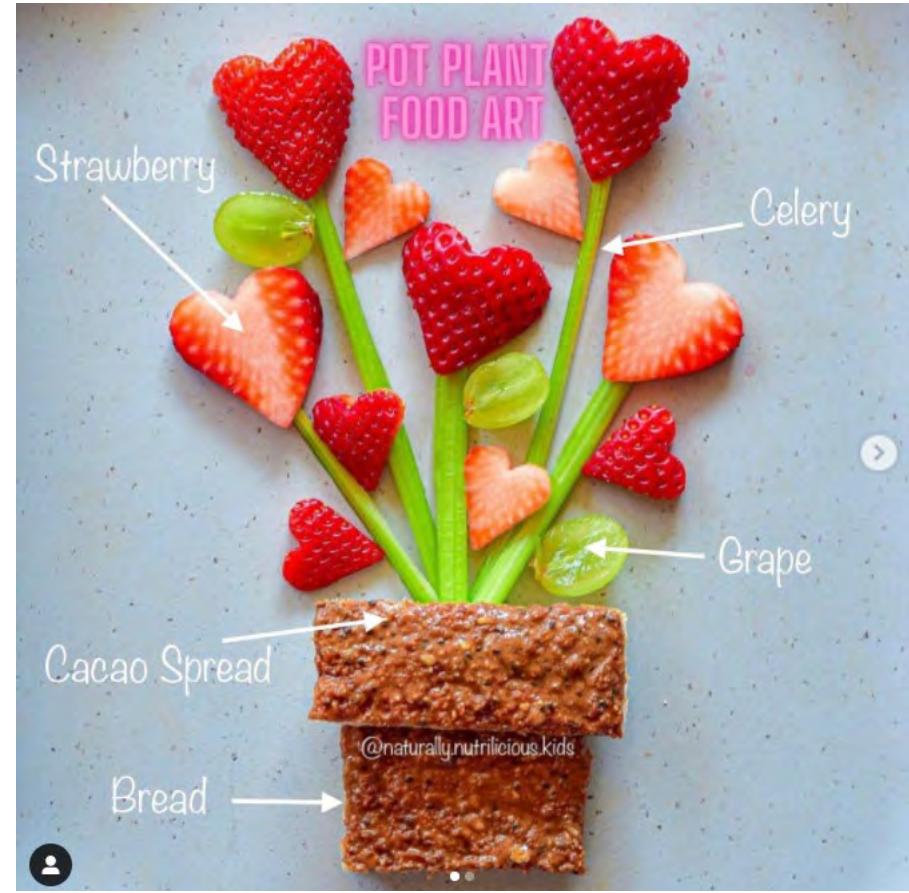
Remplacer les goûters par des aliments non industriels

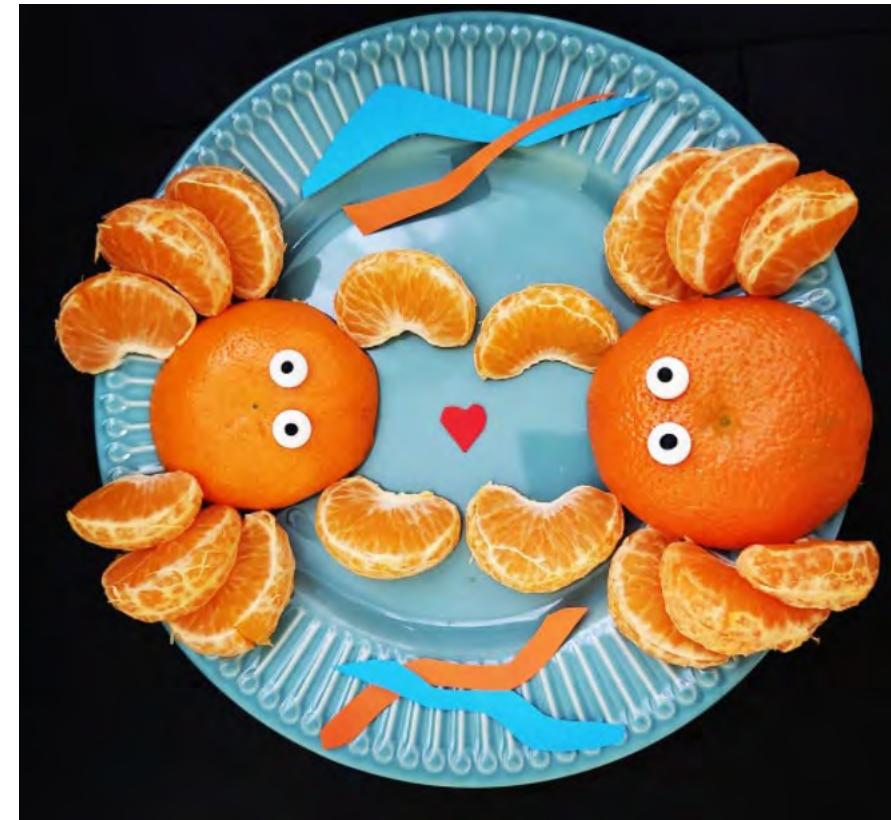
Faire des muffins à la banane ou des boules d'énergie ensemble

Faire des smoothies

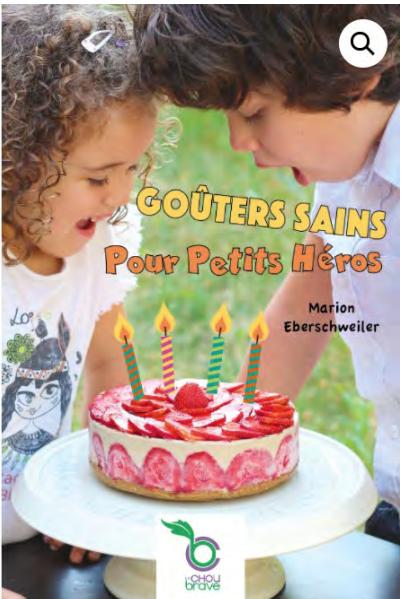
Oser les épices et les graines (chia)







Ressources



<http://academienature.fr/produit/ebook-gouters-sains-pour-petits-heros/>



<https://www.fr.fnac.ch/a14086327/Christine-Zalejski-Le-Grand-livre-de-la-DME-Diversification-Menee-par-l-Enfant-pas-a-pas>

Cuisiner avec des épices pour les enfants:
SpiceSpiceBaby.com

Maladies des enfants et alimentation:
<https://sheilakilbane.com/>

Activités, jeux et ressources autour de l'alimentation:
Fun Healthy Activities for Kids | SuperKids Nutrition

Nutritionniste pour enfants à Rolle:
<https://www.nutri-mind.com>

Recettes:
Boules d'énergie à faire avec les enfants

Idées de collations colorées et saines:
Healthyfamilyfoodideas



Kids Life Coaching

Seeds of Joy

📞 077 452 58 95

✉️ seedsofjoy@kidslifestudio.com

📷 [@seedsofjoy_kidslifestudio](https://www.instagram.com/seedsofjoy_kidslifestudio)

🌐 www.kidslifestudio.com

Route de la Versoix 9, 1185 Mont-sur-Rolle





Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

L'écoline

📞 021 691 04 04

✉️ contact@lecoline.ch

📷 l.ecoline

🌐 lecoline.ch

Chemin de la Venoge 7, 1025 Saint-Sulpice

l'écoline