

Comment bien nourrir un enfant difficile à table ?

La plupart des parents se sont déjà sentis impuissants et frustrés devant un enfant difficile à table. Dans ces moments-là, on passe par beaucoup de sentiments, on essaie parfois de mettre des chantages en place. Nous aimerions que notre chérubin mange de tout et tentons désespérément de lui faire avaler ce plat. La bataille se livre surtout avec les légumes verts. Sachez tout d'abord que vous n'êtes pas les seuls, et que les goûts de votre enfant varieront souvent.

Voici quelques astuces qui pourront vous aider :

Les enfants ne mangent que lorsqu'ils ont faim. Si le vôtre n'a pas faim, ne le forcez pas à prendre un repas ou une collation. Ne lui apportez pas son repas devant la télévision, en espérant qu'il mangera mieux. Et s'il vient à table, ne l'obligez pas à toute force à finir son assiette. Respectez l'appétit de votre enfant, vous risqueriez seulement de mettre en place une lutte de pouvoir par rapport à la nourriture.

Les enfants ont souvent du mal avec le goût et l'odeur des nouveaux aliments. Ils refusent de les manger, ou les mettent à la bouche et les recrachent. Ne vous braquez pas, expliquez-lui d'où vient ce nouveau légume, quel goût il a, comment on peut le cuisiner. Représentez-le-lui régulièrement. Vous devez faire en sorte qu'il ne soit plus une nouveauté. Votre enfant devrait de lui-même vous en demander, au bout de quelque temps.

Lorsque nous avons des enfants, nous instaurons des « routines », heures de lever, de coucher, etc., vous devez faire de même, avec l'heure des repas.

Et surtout, prenez garde que vos collations soient données au moins une

heure avant les repas. Ainsi, votre enfant aura faim quand vous l'appellerez

pour passer à table, il sera donc plus enclin à manger.

Sans que le repas devienne une bataille rangée avec les aliments comme

munition, il doit rester un plaisir. Transformez-le en jeu : formez une

tête avec les spaghettis, les boulettes pour les yeux et la sauce deviendra

une bouche. Inventez des histoires : « le géant prend les arbres (brocolis),

les trempe dans le fleuve (sauce béchamel) et les mange ». Incitez vos

enfants à participer, vous verrez qu'ils sont très créatifs. Par contre,

éliminez toutes les autres distractions : éteignez la télévision, enlevez

les livres et les jouets de la table.

Demandez à votre enfant de vous accompagner en courses, demandez-lui de

vous aider à choisir les produits. Faites-le participer, une fois rentré

à la maison : faites-lui rincer les légumes, les éplucher, les mélanger,

les mettre sur la table. Plus vous le ferez participer, plus il se sentira

impliqué, plus il aura tendance à manger ce qu'il a préparé.

Nous avons tous tendance à offrir le dessert comme une récompense.

D'une part, le chantage risque d'induire une lutte de pouvoir au

niveau du repas, mais vous envoyez aussi inconsciemment le message

à votre enfant que le dessert est le meilleur aliment du repas. Évitez

cette situation. De plus, les desserts doivent rester occasionnels.

Les fruits, les yaourts devraient les remplacer pour une alimentation

plus saine.

Vous pouvez devenir un peu sournois, en ajoutant du brocoli haché à

la sauce spaghetti, en rajoutant des tranches de courgettes très fines dans votre gratin, des carottes ou des haricots verts dans votre hachis Parmentier, incorporez des légumes dans les smoothies, etc.

Enfin, ne tombez pas dans le piège de confectionner un repas différent à votre enfant, s'il refuse le plat que toute la famille mange. Vous ne feriez que l'encourager. Proposez-lui sans le forcer. Ces aliments lui devenant familiers, il finira sans aucun doute par y goûter.

N'oubliez pas que les enfants apprennent en imitant et que vous restez un modèle à leurs yeux. Si vous-même mangez de tout, de façon variée, en privilégiant les aliments sains, votre enfant sera plus susceptible de faire comme vous.

Ces quelques conseils devraient vous aider. N'oubliez pas que les habitudes alimentaires de votre enfant ne changeront pas du jour au lendemain.

Tout comme vous, votre enfant peut ne pas aimer un aliment. Si vous désirez d'autres idées pour que votre famille soit en pleine forme et mange équilibré, des recettes de smoothies... Je vous propose de visiter mon site sur le bien-être de toute la famille.

About the Author

Mercier Valérie

pour en savoir plus : mariotte.mariotte.promety.net/index.asp

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)