



MAMAN PAPA QU'EST CE QUE NOUS MANGEONS !?

Pourquoi mangeons nous ?

Parce que nous avons faim

Parce que notre corps en a besoin pour bien fonctionner...

Pour se faire plaisir

Qui fait à manger ? Qui décide du menu ?

La période de COVID nous impose de préparer et de manger tous les repas à la maison.

Préparer des menus avec les enfants avant de faire les courses peut nous aider à équilibrer les menus à moindre coût.

Ce qui est bon en goût n'est pas nécessairement bon pour notre corps.

En période de stress comme aujourd'hui, notre manière de manger peut être perturbée.

Certains aliments peuvent être tentant : chips, bonbons, boissons gazeuses sucrées...

A consommer avec modération pour préserver notre santé

De la créativité à table pour donner envie...

Quelques astuces :

Cuisiner avec les enfants,
jouer au restaurant,
les enfants cuisinent pour les grands,
un repas à la bougie,
repas sur la table de salon,
un repas déguisé,
un repas à thème à partir d'une couleur,
d'un pays,
un repas à l'envers,
noter les repas qui plaisent aux enfants



La convivialité ...

Se retrouver entre adultes autour d'une table est souvent agréable,
pour les plus jeunes un repas trop long n'est pas un plaisir.
Etre ensemble au moment des repas (sans écrans) est aussi le moyen de partager et de se retrouver en s'intéressant les uns aux autres.



Notre alimentation influence **notre comportement**. Quand nous avons faim nous avons moins de capacité à gérer nos émotions ...ce qui est vrai pour les petits et les grands.

Parfois le repas ne se passe pas aussi bien que nous le souhaiterions.

Un morceau de carotte peut nous aider à patienter, parents et enfants, nous redonner de la disponibilité. Le sucre, les colorants chez les enfants peuvent entraîner des comportements d'agitations qui vont être difficiles pour tous ...

Le repas peut être le moment où l'enfant va exprimer un désaccord, une frustration, un besoin de liberté, un mal être qui n'est pas dit autrement.

Les enfants n'ont pas les mots, ils ont des comportements : essayons de les comprendre.

Fiche réalisée par Gladys Rauwel pour l'Association Ensemble pour l'éducation de la petite enfance Ecoutante pour la plateforme enfance et covid

