

PARTAGER LE PLAISIR *de manger*

Quelques conseils pour transmettre le plaisir de manger à votre enfant



Prévenir

- Profitez pleinement du moment du repas et questionnez-vous sur la place des écrans durant cet instant.
- Partagez des activités autour des aliments.
- Aidez votre enfant à comprendre et respecter ses sensations alimentaires.
- Privilégiez une alimentation saine et variée.
- Exposez votre enfant à tous les aliments, même ceux qu'il n'apprécie pas la première fois.
- Associez-le au choix des repas.



Bien réagir

- Ménagez des temps suffisants pour manger et prenez conscience de ce que vous mangez à l'aide de vos 5 sens.
- Discutez en famille autour du contenu de l'assiette.
- Parlez du bien-être procuré par une alimentation équilibrée, variée et savoureuse.
- Préparez et transformez des aliments bruts, si possible de saison et locaux.
- Ne forcez pas votre enfant à manger un aliment peu ou pas connu. Demandez-lui ce qui ne lui plaît pas.
- Cuisinez une partie du repas avec votre enfant. Jouez avec les couleurs, odeurs, textures et goûts.
- Disposez un plat de fruits à portée de main de votre enfant.



Consulter un spécialiste

- Si vous vous êtes déjà retrouvé face à une situation déconcertante, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.
- Si votre enfant semble refuser systématiquement de nouveaux aliments, parlez-en à votre médecin.



Partagez le plaisir de manger avec votre enfant et accompagnez-le dans la découverte des saveurs et des aliments.

Service de la santé publique, en collaboration avec Promotion santé Valais, la Société médicale du Valais et Pharmavalais



www.vs.ch/gestes-santé
#GestesSanté

