



Conseils pour aider votre enfant à développer une relation positive avec la nourriture et son corps

Les enfants sont exposés à bien des messages sur la nourriture, la santé et le corps par le biais des médias, de la famille, des amis et de l'école. Nos expériences personnelles influencent notre manière de parler à nos enfants de nourriture et du corps. Voici quelques conseils pour aider votre enfant à développer une relation positive avec la nourriture et son corps.



1. Connaissez votre rôle alimentaire

- Vous décidez: Où manger, quand manger et quoi offrir.
- Faites confiance à votre enfant pour décider: Quels aliments manger parmi ceux que vous offrez et quelle quantité manger.
- Offrez une variété d'aliments à l'heure des repas, dont au moins un que vous savez que votre enfant mangera.
- Concentrez-vous sur le plaisir de manger et votre conversation ensemble plutôt que sur ce que mange votre enfant.

2. Ne mettez pas de pression sur son alimentation

- Manger une variété d'aliments est une compétence qui prend du temps à développer.
- Votre enfant mangera mieux si les heures de repas sont détendues. Au lieu de dire aux enfants de prendre « encore une bouchée » ou de finir leur assiette, laissez-les décider quand ils ont fini de manger.
- Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense ou punition. Le dessert n'a pas besoin d'être mérité.

3. Pratiquez la neutralité alimentaire

- Utilisez un langage neutre et appelez les aliments par leur nom – par exemple, le brocoli, les bonbons, les hamburgers et les biscuits.
- Évitez d'étiqueter les aliments comme « bons », « mauvais », « sains », « malsains », ou comme « friandises » et « malbouffe ». Ces mots peuvent donner l'impression qu'on porte un jugement sur les choix alimentaires. Ceci peut mener les enfants à ressentir de la honte ou de la culpabilité face à leur alimentation, à développer des inquiétudes par rapport à leur image corporelle, à suivre un régime ou à développer d'autres problèmes alimentaires.
- Avoir une relation positive avec la nourriture c'est d'être à l'aise en mangeant une variété d'aliments qui favorisent à la fois la nutrition et le plaisir.

4. Mangez ensemble

- Prendre des repas avec d'autres est un excellent moyen de se rapprocher, de passer du temps ensemble et de partager sa journée. Cela nous permet également de partager notre culture et nos traditions à travers la nourriture.
- Manger ensemble en famille peut contribuer à protéger les adolescents de l'alimentation désordonnée et des troubles de l'alimentation.

5. Amusez-vous avec la nourriture

- Invitez vos enfants à participer dans la cuisine; cela n'a pas besoin d'être compliqué (par exemple, créez votre propre soirée tacos ou pizza, bols à salade, etc.).
- Lisez des livres sur la nourriture. Nous adorons *Regarde ce que tu manges – De la ferme à ton assiette* de Scot Ritchie et *Les récoltes – Du maïs aux citrouilles* de Martha Rustad.
- Prenez le temps d'explorer la nourriture en utilisant les sens : la vue, le toucher, l'odorat, le goût et l'ouïe.

6. Soyez un modèle positif

- Montrez à votre enfant que vous mangez et appréciez toutes sortes d'aliments. Vos enfants vont se rendre compte si vous limitez votre consommation de nourriture ou si vous évitez certains aliments.
- Gardez la culture des régimes à l'extérieur de la maison. Faites attention à comment vous parlez de votre corps, de votre poids, de votre alimentation et de votre activité physique.

7. Respectez tous les types de corps

- Parlez de la façon dont les corps sont de toutes formes et tailles : petits, grands, gros, minces. Tous les corps sont de bons corps et méritent du respect. La santé et la valeur d'une personne ne sont pas déterminées par sa taille.
- Explorez des livres qui parlent de la diversité corporelle, ex. *C'est mon corps!* de Elise Gravel, *Gloria sort du moule* de Guylaine Guay et *Emma n'aime pas les moqueries* de Marie-Michèle Ricard.

8. Enseignez à vos enfants à faire preuve de discernement face aux médias

- Parlez de l'incidence que peuvent avoir les médias, y compris les réseaux sociaux, sur notre image corporelle.
- Parlez du fait que les images n'illustrent pas toujours la réalité et de l'effet que ça peut avoir sur nous concernant notre corps.
- Aidez vos enfants à se fixer des limites avec les médias sociaux.

9. Repensez les compliments

- Le discours sur le corps, c'est-à-dire toute conversation sur l'apparence d'une autre personne, peut être dommageable, même si les mots se veulent un compliment positif.
- Vos compliments à votre enfant ou à toute autre personne devraient porter sur leurs qualités, leurs habiletés et leurs efforts au lieu de sur leur apparence. Une attention accrue portée à l'apparence peut dévaloriser d'autres qualités qui nous rendent intéressants.

10. Bougez pour le plaisir

- Trouvez des mouvements joyeux et amusants. Explorez une variété d'activités pour trouver celles que vous et votre enfant appréciez.
- Ciblez la façon dont le mouvement peut aider à renforcer la confiance en soi, à bien dormir et à gérer le stress.
- Parlez de l'activité physique de façon positive. Évitez de parler de l'activité physique comme étant une punition pour avoir trop mangé, pour l'apparence physique de notre corps, ou pour n'importe quelle autre raison.