



Élevez un enfant qui MANGE SAINEMENT

C'est **L'ADULTE** qui décide :

- **quoi** manger
- **quand** manger les repas et les collations
- **où** manger

Il faut laisser **L'ENFANT** décider :

- de la **quantité** qu'il mange
- s'il **mangera** ou non

Soyez patient. N'insistez pas pour que l'enfant mange plus ou moins d'un aliment. Il faut parfois que l'enfant mange un aliment jusqu'à 10 fois avant de l'aimer.

Soyez un modèle pour l'enfant, mangez la même nourriture ensemble.

12/2022