

### o Plus de bonnes choses

Mettre l'accent sur les aliments à consommer plus souvent, ne pas créer d'interdits. Typiquement, on associe le fait de manger plus sain à la réduction d'aliments "crasse" mais cela peut créer des frustrations, également chez les enfants. Concentrez-vous donc sur l'augmentation des bons aliments au lieu de diminuer d'emblée les mauvais.

Par exemple pour le goûter, ne commencez pas par supprimer le biscuit, mais faites en sorte qu'il y ait toujours 1 fruit et/ou quelques noix + le petit biscuit habituel.

Pour le petit-déjeuner, ne supprimez pas tout de suite la tartine à la confiture mais ajoutez déjà un morceau de fromage à pâte dure, une petite tranche de jambon ou un quart d'oeuf dur.

### o Vive l'eau !

Faites de l'eau (plate de préférence) la boisson de référence à table. Avec un repas, il y aura toujours au moins 1 verre d'eau.

### o Une alimentation peu transformée

Identifiez dans les habitudes alimentaires de la famille (ou des enfants) tous les aliments transformés, industriels. Voyez comment vous pouvez les remplacer par des alternatives plus saines, moins transformées. Au plus d'aliments "bruts", au mieux !

### o Un tableau des aliments sains et appréciés

Réalisez un tableau avec 5 colonnes : légumes, protéines, féculents, fruits/collation, extras. Et complétez-le avec les aliments que les enfants aiment. Il faut qu'il y ait au moins 2-3 aliments dans chaque colonne . Il peut constituer la base dans laquelle vous allez puiser pour augmenter la consommation de bons aliments.

Par exemple pour une lunchbox un peu plus saine, ajoutez une petite portion en plus d'un légume du tableau.

### o Ne faites pas les courses avec vos enfants

Dans les supermarchés, tout est fait pour vous faire acheter des aliments dont vous n'avez pas vraiment besoin. Les enfants sont particulièrement sensibles au matraquage publicitaire. Comment pourraient-ils résister à la boîte de céréales très colorées avec en prime, un cadeau à l'intérieur ou à la boîte de biscuits à l'effigie de leur héros préféré? S'ils ne les voient pas dans les magasins ils en auront moins envie.

- **Ne récompensez pas systématiquement un bon comportement ou un beau bulletin avec une sucrerie, un paquet de chips,..**  
Cela renforce encore plus le côté attirant de cette catégorie d'aliments. Offrez-leur plutôt un jeu, un jouet ou mieux encore une activité, un moment privilégié avec vous tel qu'une séance de cinéma, une partie de jeu de table.
- **Sensibilisez vos enfants / la famille, à l'importance de l'alimentation de qualité**  
Aller au marché (pas le supermarché) avec vos enfants, chez les petits producteurs, découvrir l'étal de légumes et faites-leur toucher. Intéressez-les au travail du fermier, de l'éleveur, du maraîcher, du pêcheur,...
- **Impliquez la famille dans les choix et la préparation**  
C'est plus facile et plus motivant quand on peut aussi choisir! Demandez à tous les membres de la famille leur contribution dans cette meilleure alimentation: par exemple, donner des idées de repas sains, faire une liste de courses saines,...

Impliquez les enfants dans la préparation des repas: éplucher les légumes, aider à cuisiner la collation saine,...Être impliqué enlève les barrières et les appréhensions que l'on peut avoir par rapport aux changements, aux aliments inconnus.

De plus, quand les enfants ont participé à la préparation du repas, ils sont fiers de le partager et l'apprécient d'autant plus.

- **Gagnez du temps**  
Que vous soyez adeptes du batch cooking ou pas, pensez à doubler les quantités de légumes et féculents! Découpez vos légumes crus, nettoyez la salade quand vous avez plus de temps! Ainsi, vous avez créé des "restes" ou pris de l'avance et en cas de rush, il suffit simplement d'assembler les éléments et de rajouter un assaisonnement.
- **Apprendre à mastiquer**  
Petit à petit et pourquoi pas sous forme de jeu, prenez l'habitude de bien mastiquer chaque bouchée. Une bouchée devrait être mastiquée entre 15 et 30 fois ! Souvent on en est bien loin. Faites le challenge en famille.