

LES BONNES QUANTITÉS POUR CHAQUE ENFANT

1) SERVIR LES QUANTITÉS ADÉQUATES

Pour savoir quelles quantités mettre dans l'assiette d'un enfant... Demandez-lui!

Sa faim et son appétit varient. Il est le seul à savoir quelle quantité manger, car son corps lui dit.

- Demandez-lui s'il a une petite, une moyenne ou une grosse faim. Il est important qu'il en prenne conscience.
- Laissez-le vous guider lorsque vous le servez en posant des questions comme «en veux-tu un peu plus ou un peu moins?».
- Commencez avec une portion de base dans son assiette.
- Vous pouvez même le laisser se servir lui-même. Il peut être enthousiaste et avoir les yeux plus grands que la panse au début, mais il s'ajuste rapidement avec l'habitude.



PRENEZ SA MAIN COMME REPÈRE :

Viande ou substituts :
la taille de la paume de sa main

Pâtes, riz, quinoa, etc :
la taille de son poing

Légumes : la taille de son poing



2) MANGER LES QUANTITÉS ADÉQUATES

Pour vous assurer qu'un enfant mange les quantités qui lui conviennent...

Évitez de faire des commentaires s'il laisse des aliments dans son assiette ou s'il en redemande. Il doit pouvoir écouter son corps sans influence.

- Ne le forcez pas à manger.
Même pas 2-3 bouchées de plus.
- Ne l'empêchez pas d'avoir une 2^e assiette s'il a encore faim.



ÉVITEZ LES GROSSES PORTIONS

La majorité des enfants sont influencés par la quantité d'aliments devant eux. Une assiette généreuse pourrait les inciter à manger plus que nécessaire.

PRÉVENEZ LES EXCÈS.

