



Alimentation

limiter les tentations

Voici quelques astuces pour vous aider :

- **Eviter de stocker les aliments qui tentent vos enfants.**
- **Préparer la liste des aliments nécessaires à vos repas.**
En vous tenant à votre liste, vous éviterez plus facilement de craquer devant les biscuits apéritifs, gâteaux, confiseries, soda etc...
- **Faire les courses de préférence après avoir mangé.**
Le ventre « plein », on est moins tenté.
- **Si possible, faire les courses sans les enfants.**
Dans les supermarchés, tout est tentant pour un enfant et il risque de vouloir choisir les aliments à votre place.
- **Définir à l'avance avec l'enfant les éventuels achats de produits sucrés**
Avec une liste préparée, il sera plus facile de ne pas céder dans le magasin.
On peut aussi lui proposer de choisir un aliment pendant les courses.
- **Réserver les aliments riches en sucres et en graisses à des occasions particulières**
produits sucrés : bonbons, boissons sucrées, (sodas, boissons aux fruits, sirops, eaux aromatisées)
produits gras : sauces (mayonnaise, béarnaise, bourguignonne, américaine...), produits apéritifs (biscuits, chips, cacahuètes...), aliments frits (beignets...)
produits gras et sucrés : viennoiseries, crèmes desserts, glaces, barres chocolatées...

N'oubliez pas que les enfants apprécieront plus les petits plaisirs s'ils ne sont pas banalisés au quotidien.

