

UNE ALIMENTATION VARIÉE ET SIMPLIFIÉE



QUOI FAIRE?

POURQUOI LE FAIRE?

UN ARC-EN-CIEL DE COULEURS DANS L'ASSIETTE

C'est un truc simple pour varier l'alimentation de bébé, qui est aussi divertissant pour lui. Les couleurs indiquent souvent la présence de différents minéraux ou vitamines. Vous n'avez qu'à varier les couleurs dans l'assiette.

GARDEZ LA PELURE DES FRUITS ET DES LÉGUMES QUAND ELLE EST COMESTIBLE

Lavez la pelure des fruits comme les pommes, poires, pommes de terres, etc. Vous pouvez ensuite l'offrir à votre enfant. Évidemment, les pelures trop coriaces seront difficiles à manger pour lui, mais introduisez-les au fur et à mesure dans son alimentation pour un apport plus élevé en fibres, minéraux et vitamines.

OFFREZ DES PRODUITS À GRAINS ENTIERS

Ils sont plus riches en nutriments et se digéreront plus lentement que leur contrepartie « blanche ».

VARIEZ LES SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES ET VÉGÉTALES

Viande, légumineuses, tofu, tempeh, œuf, plusieurs sources de protéines sont disponibles de nos jours et contiennent chacune des avantages nutritionnels. Variez les plaisirs!

FIEZ-VOUS AU NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Salué par les nutritionnistes, ce guide au goût du jour propose une manière simple de diversifier son alimentation et de fournir à nos enfants le meilleur.

SOYEZ UN MODÈLE

Vous le savez, vos enfants vous observent et adorent vous imiter. Il sera donc plus facile de leur faire adopter de saines habitudes alimentaires si vous vous y tenez vous aussi.

ÉVITEZ LES SUPPLÉMENTS À MOINS D'EN AVOIR DISCUTÉ AVEC VOTRE MÉDECIN, SAUF DANS LE CAS DE LA VITAMINE D

Les formulations de vitamines pour enfants sont souvent attrayantes, il faut donc les cacher pour éviter que ces faux « bonbons » soient pris en dose trop élevée. De toute façon, si vous suivez les conseils ci-haut, votre enfant aura une alimentation assez variée pour ne pas en avoir besoin, SAUF s'il vit une situation particulière.

CULTIVEZ LE PLAISIR DE MANGER

Manger doit rester un plaisir. Même si vous surveillez les aliments moins nutritifs dans la maison, ne développez pas une culpabilité chez votre enfant lorsqu'il en consomme. Favorisez plutôt son désir de goûter à de nouvelles choses et d'avoir du plaisir en mangeant.