Alimentation variée



Comment, en tant que parent, soutenir les compétences alimentaires de votre enfant ?

Structuré

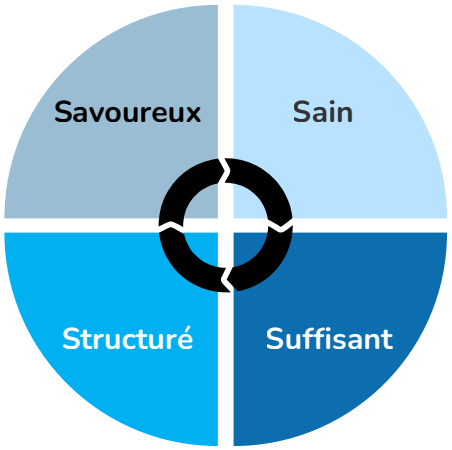
Les adolescents et les jeunes adultes mangent lorsqu'ils en ont l'occasion. Leur capacité à planifier et à anticiper est encore en développement. Après une journée intense à l'école, ils enchaînent parfois directement avec une autre activité sans penser à manger entre-temps.

Résultat ? Ils rentrent à la maison affamés et se jettent sur les courses que vous venez de faire !

Les parents peuvent les aider en mettant en place u**ne structure alimentaire régulière**.

- Prévoyez une collation lorsque votre adolescent rentre à la maison ou préparez-la ensemble, surtout si une activité sportive est prévue ensuite. Prévoyez 3 repas principaux et 2 à 3 collations afin de maintenir un apport énergétique régulier au cours de la journée.
- Mangez autant que possible **ensemble** et à table.
- En donnant vous-même le bon **exemple** à la maison, vous aurez souvent plus d'impact que n'importe quel article ou livre.

Ce qu'il vaut mieux éviter
Ne proposez pas trop rapidement une collation supplémentaire. Misez plutôt sur les moments de repas prévus, mais laissez votre adolescent manger davantage lors de ces repas et collations s'il en ressent le besoin.



Sain et varié

- Cherchez ensemble de nouvelles façons de préparer les aliments et encouragez votre adolescent à **expérimenter**.
- **Cuisinez de temps en temps ensemble** et allez faire les courses ensemble pour choisir les ingrédients.
- **Acceptez** que les repas ne soient pas toujours parfaitement équilibrés ou « sains » : d'autres priorités peuvent parfois entrer en jeu. Et surtout, ne placez pas la barre trop haut : si votre adolescent accepte de goûter une nouvelle recette, c'est déjà une réussite !
- Un **menu de la semaine** peut être un outil pratique. Donner à votre adolescent la possibilité de participer aux choix — par exemple, lui laisser choisir ce qui sera servi le vendredi soir — permet de favoriser la variété tout en maintenant une ambiance agréable.

Ce qu'il vaut mieux éviter
Ne forcez pas votre adolescent à manger certains aliments.

Fiche rédigée par Eetexpert Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen traduite par le CEPIA

Télécharger la fiche en néerlandais

Suffisant

- Les besoins énergétiques des adolescents augmentent et leur comportement alimentaire peut donc **varier**. Lorsqu'ils sont confrontés à beaucoup de nouvelles expériences et de stimulations, les adolescents peuvent être fatigués et manger moins. À l'inverse, pendant une période de croissance, leur appétit peut augmenter.

- Apprenez à votre adolescent à reconnaître les signaux de faim et de satiété. Aidez-le à distinguer la **faim physique** (par exemple, avoir l'estomac qui gargouille ou se sentir faible) des autres formes de faim :
  - **La faim liée à l'environnement** : par exemple, avoir envie de manger en sentant l'odeur de gaufres.
  - **La faim émotionnelle** : par exemple, manger pour se réconforter lorsque l'on se sent seul.
  - **La faim liée aux restrictions alimentaires** : par exemple, avoir envie de manger parce que l'on suit un régime. Le besoin psychologique de "rattraper" ce que l'on s'est interdit peut devenir tellement fort qu'il peut conduire à des épisodes de perte de contrôle alimentaire.

Ce qu'il vaut mieux éviter

- Ne mettez pas votre adolescent au régime et laissez-le déterminer lui-même les quantités qu'il souhaite manger. Vous pouvez proposer une alimentation variée, mais laissez-le décider de la quantité qu'il mange.
- Interdire les aliments ou les collations particulièrement appréciés n'est pas une bonne idée. Il est tout à fait possible de manger occasionnellement des aliments plaisir. Pour les repas du quotidien, privilégiez bien sûr une alimentation qui apporte à votre corps les nutriments dont il a besoin.





Savoureux et plaisir

Il arrive que les repas deviennent source de tension lorsque l'attention est trop centrée sur ce qui est mangé. Aidez votre adolescent à faire des repas des moments détendus et agréables.

- **Manger avec d'autres personnes** est généralement plus agréable que de manger seul.
- Une **jolie table** ou un peu de musique peuvent contribuer à rendre le repas agréable.
- Saviez-vous que les adolescents préfèrent souvent les **fruits et légumes croquants et juteux** plutôt que mous ou cuits ? Ils préfèrent également souvent les fruits aux légumes, car ils ont un goût plus sucré.
- Les adolescents aiment aussi expérimenter les **associations de saveurs** et peuvent donc apprécier des mélanges parfois très surprenants !
- Apprenez à votre adolescent à **manger en pleine conscience**. Posez le smartphone et prenez le temps de manger en étant attentif à vos sensations: l'odeur, le goût, l'apparence des aliments, leur texture, etc.
- Si votre adolescent se focalise trop sur son assiette ou adopte des comportements alimentaires restrictifs, essayez de **détourner son attention** en parlant d'autres sujets que l'alimentation.
- Affichez le menu de la semaine sur le réfrigérateur: cette **prévisibilité** peut contribuer à créer un climat plus serein autour des repas.

Fiche rédigée par Eetexpert Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen traduite par le CEPIA

Télécharger la fiche en néerlandais