

CHOIX DE NOURRITURE	COMPORTEMENTS
Encouragez les enfants à manger quand ils ont faim et arrêtez quand ils sont rassasiés	Commencez la journée avec un petit déjeuner sain
Encourager une alimentation saine et équilibrée pour les enfants; éviter les régimes	Demandez à vos enfants de cuisiner - ils aiment généralement manger ce qu'ils font
Mangez une variété d'aliments sains chaque jour, y compris beaucoup de fruits et de légumes	Concentrez-vous sur de petits changements graduels dans l'alimentation pour créer des habitudes saines qui dureront toute une vie. Par exemple, essayez un nouveau légume une fois par semaine.
Buvez de l'eau au lieu de boissons sucrées (boissons gazeuses, jus de fruits, thé glacé, barbotines)	Adressez-vous à une diététiste si vous êtes préoccupé par les habitudes alimentaires ou le poids de votre enfant.
Offrir des choix de collations saines, comme des fruits frais, des légumes coupés ou du yaourt	Prenez vos repas ensemble en famille
Limitez (mais n'interdisez pas) les collations riches en calories, comme les bonbons, le chocolat et les croustilles	Éteignez les écrans (télévision, téléphones, tablettes) pendant les repas et évitez de grignoter devant l'écran
Offrez des fruits entiers — ils contiennent plus de fibres	Évitez d'utiliser de la nourriture comme récompense ou punition
Choisissez judicieusement lorsque vous mangez au restaurant - évitez les repas et les surdimensionnements	