

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

## Alternatives aux récompenses alimentaires



Pour encourager à essayer de nouveaux aliments, essayez ceci :



My TRY NEW FOODS Chart		
Date	Food	Rating
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
★ Reward!		
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
★ Reward!		
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
_____	_____	👍 👎
★ Reward!		

GRACIEUSETÉ DE SALLY KUZEMCHAK

### Devrait-on donner des aliments en récompense?

Nous avons tous plaisir à manger et la nourriture est une partie importante des célébrations et de la vie culturelle. Rompre le lien entre la nourriture et les bons comportements ou les punitions peut aider à promouvoir une relation positive avec la nourriture.

- Utiliser les aliments en guise de récompense peut notamment :
  - Accroître le désir de l'enfant pour l'aliment récompense qui est souvent une sucrerie.
  - Nuire aux signaux innés de faim et de satiété de l'enfant.
  - Augmenter l'attrait des enfants envers les aliments lorsqu'ils ont eu un bon comportement ou ont bien réussi.
  - Accroître le risque de caries dentaires.
- Il est préférable de renforcer le fait que les aliments sont de la nourriture et non une récompense ou une punition.
- S'amuser sans nourriture est une bonne chose! Essayez des récompenses non alimentaires afin de promouvoir la santé, la croissance et le développement de votre enfant, ainsi que sa relation avec la nourriture!

Utiliser des alternatives aux récompenses alimentaires protège également les enfants ayant des allergies alimentaires. Lisez-en davantage sur les récompenses non alimentaires ici :

<https://foodallergyCanada.ca/non-food-treats-10-food-free-ideas-kids-ages/> (en anglais seulement).

## Idées de récompenses non alimentaires

À LA MAISON 4-10 ANS		À LA MAISON 11-16 ANS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOIRÉE DE DANSE</li> <li>• AUTOCOLLANTS</li> <li>• SOIRÉE DE JEUX EN FAMILLE</li> <li>• JOURNÉE EN PYJAMAS</li> <li>• BOÎTE DE JEUX OU DE BRICOLAGE À UTILISER SEULEMENT COMME RÉCOMPENSES</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASSISTER À UN MATCH SPORTIF</li> <li>• OFFRIR UN NOUVEAU LIVRE</li> <li>• OFFRIR UN NOUVEAU VÊTEMENT OU BIJOU</li> <li>• JOUER À UN NOUVEAU JEU</li> <li>• PEINTURER LA CHAMBRE DE L'ENFANT</li> </ul>
IDÉES DE RÉCOMPENSES NON ALIMENTAIRES		
À L'ÉCOLE 4-10		À L'ÉCOLE 11-16 ANS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUTOCOLLANTS</li> <li>• SIGNETS</li> <li>• TEMPS ADDITIONNEL POUR LE JEU/BRICOLAGE</li> <li>• JOURNÉE DANSANTE EN CLASSE</li> <li>• PERMISSION DE S'ASSEOIR À CÔTÉ DE LEURS AMIS</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ÉCOUTER DE LA MUSIQUE PENDANT LE TRAVAIL EN CLASSE</li> <li>• PASSE SANS DEVOIRS</li> <li>• TEMPS SUPPLÉMENTAIRE POUR JASER EN CLASSE</li> <li>• CLASSE À L'EXTÉRIEUR</li> <li>• OFFRIR UN NOUVEAU LIVRE</li> </ul>

### Comment adopter ces idées :

- Faites une liste ensemble! Demandez à votre enfant des suggestions afin de le motiver à changer.
- Offrez des mots d'encouragement! Les enfants adorent entendre « Je suis très fier/fière de toi! » ou « Je te remercie de ton aide! »
- Laissez lui choisir le jeu, l'autocollant, le livre ou l'activité qu'il souhaite à ce moment!

Consultez le site **Appetite to Play** (en anglais seulement) pour connaître de plus amples idées visant à favoriser une saine alimentation et l'activité physique chez les enfants :

<https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/10-easy-non-food-rewards> (en anglais seulement)

Pour en savoir plus sur la nutrition et l'alimentation saine, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux précédents bulletins de nutrition à l'école, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 1-204-856-2055

Document créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Le bulletin peut être entièrement photocopié à condition de nommer la source.