

Le partage des responsabilités

Lorsqu'il est question de manger, autant les parents que les enfants ont un rôle à jouer. Regardons ces responsabilités brièvement. Cela pourrait vous surprendre!

Responsabilités

Parents	Enfants
<p><u>QUOI : Les aliments servis</u></p> <p>Le parent choisit les aliments qui seront offerts à table (le menu). Il est donc en charge d'offrir des aliments de bonne qualité nutritionnelle. Il peut inclure des aliments que le jeune aime déjà en plus d'en introduire de nouveaux.</p>	<p><u>COMBIEN : La quantité d'aliments</u></p> <p>Le jeune choisit quels aliments il consommera parmi ceux offerts par le parent. Cela signifie aussi qu'il choisit de prendre un dessert ou non, peu importe la quantité d'aliments qu'il a mangé au repas principal.</p>
<p><u>QUAND : Le moment du repas</u></p> <p>Le parent choisit le meilleur moment pour manger les repas et les collations. Il est bien de favoriser un temps où toute la famille peut être présente à table. Il est pertinent d'établir un horaire régulier des repas afin de sécuriser l'enfant. Cela lui permet aussi de réaliser que manger se fait à des moments précis de la journée (pas en tout temps) et d'être davantage à l'écoute de ses signaux de faim et rassasiement.</p>	
<p><u>OÙ : L'environnement</u></p> <p>Le parent choisit tout d'abord l'endroit du repas. Il ne doit pas y avoir de distractions et doit être commun à tous les membres de la famille (pas dans la chambre!).</p>	
<p><u>COMMENT : l'ambiance</u></p> <p>Le parent s'assure que le repas se déroule dans un climat détendu. C'est un moment pour discuter avec tous les membres autour de la table et où le jeune peut apprendre certaines règles, telles que la politesse et le respect.</p>	
<p><u>Être présents à table :</u></p> <p>Autant l'enfant que l'adulte se doivent de participer activement au moment du repas. Chaque membre de la famille participe aux discussions afin que ce moment soit vécu dans une ambiance agréable. Une bonne façon de s'assurer d'être le plus présent possible à table est de tenter de déjouer nos « pilotes automatique ». Ces habitudes en boucle se déclenchent habituellement dans certaines situations que nous vivons</p>	

quotidiennement. Le corps est alors en train d'effectuer une action alors que l'esprit est ailleurs. Des pilotes automatiques entourant le repas existent et font en sorte que les gens ne sont plus concentrés sur ce qu'ils mangent, ni sur les effets sur le corps.

Voici quelques exemples de situations qui peuvent déclencher le pilote automatique :

- Manger devant un écran (ordinateur, tablette, téléphone, télévision...)
- Ne pas déterminer la grosseur de nos portions
- Vivre une certaine émotion (stress, anxiété, bonheur...)

Quelles sont les conséquences de ces automatismes? Certaines peuvent être plus dommageables que d'autres pour le corps. En étant moins conscients des bouchées que vous prenez, il est plus difficile de savoir si vous avez encore faim, si vous vous sentez plein, ou encore de déterminer la raison pour laquelle vous mangez. Il se peut alors que vous mangiez au-dessus ou en-dessous de vos besoins.

Vous réalisez donc que le parent joue un **rôle d'encadrement** auprès de son enfant plutôt que de contrôler son alimentation.