

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION!

Bien manger, même avec les plus difficiles



## Est-il difficile d'amener votre enfant à manger une variété d'aliments sains?

Est-ce qu'il refuse de manger certains fruits et légumes? Souhaitez-vous savoir comment l'encourager à manger ce que vous lui servez?

Une ambiance de repas positive et sans pression, une participation à la cuisine et l'introduction répétée de nouveaux aliments constituent des moyens susceptibles de réduire les habitudes de l'enfant difficile et d'améliorer l'apport nutritionnel!

Nous apprécions vos commentaires!  
Veuillez remplir notre court sondage pour nous aider à améliorer notre bulletin :  
<https://www.surveymonkey.com/r/88ZYW2P>

## Aider un enfant difficile à bien manger

- Si votre enfant est difficile, vous n'êtes pas seul! Jusqu'à 50 % des enfants le sont.
- De nombreux parents sont contrariés par ce comportement et peuvent alors insister pour que les enfants « mangent leurs légumes », mais cela risque bien d'accroître le penchant.
- Il a été constaté que des ambiances de repas agréables et sans pression contribuent à désamorcer ce comportement.
- Le fait de dire de manière convaincante à votre enfant qu'il n'est « pas obligé de manger » réduit la pression et augmente les chances qu'il consente à goûter de nouveaux aliments.
- Assurez-vous que les conversations au cours du souper demeurent positives, et essayez d'éviter de parler des préférences alimentaires.
- Si votre enfant n'aime pas immédiatement un nouvel aliment, essayez de nouveau! Cela peut prendre jusqu'à 8 à 15 essais avant qu'il l'accepte.
- Faites participer les enfants à la préparation des repas! En manipulant et façonnant de nouveaux aliments, ils auront beaucoup plus envie d'y goûter. À propos, vous trouverez dans ce bulletin une recette de collation aux lentilles!
- Vous voulez en connaître davantage sur le sujet? L'Ellyn Satter Institute vous offre de bons conseils et d'excellentes ressources sur la façon de nourrir sainement votre enfant :  
<https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed>

## Bouchées d'énergie sans cuisson à la noix de coco et à la banane

### Ingrédients:

- 1 tasse de flocons de noix de coco, non sucrés
- ¼ tasse de graines de tournesol, non grillées et non salées
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- ½ tasse de purée de banane (env. 1 banane mûre)
- ½ tasse de lentilles vertes, cuites
- 3 c. à table de miel
- ¼ tasse de mini pépites de chocolat ou de canneberges séchées
- 1 c. à table d'huile de noix de coco, fondue (pas chaude)
- ½ tasse de farine de noix de coco



### Directives :

1. Mettre les flocons de noix de coco, les graines de tournesol, la cannelle, la banane, les lentilles et le miel dans un robot culinaire. Mélanger par pulsation jusqu'à homogénéité, racler les côtés et mélanger de nouveau. Transférer dans un bol à l'aide d'une spatule.
2. Bien incorporer les pépites de chocolat et l'huile. Ajouter la farine de noix de coco jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Rouler en petites boules équivalant à environ 1 c. à table (15 ml). Couvrir et mettre au réfrigérateur ou au congélateur pendant 5 à 10 minutes. Devenant plus fermes, les bouchées sont alors prêtes pour la dégustation. Conservées au réfrigérateur dans un contenant hermétique, elles peuvent servir de collation pendant la semaine. Rangées au congélateur, elles pourront être consommées n'importe quand.

### Conseils pratiques :

- On trouve de la farine de noix de coco dans la plupart des magasins d'aliments en vrac, épiceries ou magasins d'aliments naturels.
- Vous pouvez utiliser de la farine d'amande au lieu de la farine de noix de coco. Il suffit d'ajouter suffisamment de farine pour pouvoir rouler facilement la pâte en boules.
- En ce qui concerne les lentilles cuites, vous pouvez opter pour celles en conserve ou les préparer vous-même. Pour plus de renseignements sur la manière de préparer ou d'utiliser des lentilles, veuillez consulter le site <https://www.lentils.org/recipes-cooking/how-to-cook-lentils/>

### Pour faire participer les enfants à la préparation de cette recette, demandez-leur de :

- mesurer les flocons de noix de coco, les graines de tournesol ou les pépites de chocolat
- piler la banane mûre
- rouler la pâte en petites boules

Source : [www.cookspiration.com](http://www.cookspiration.com)

\*\* D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).

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

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

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

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

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.