

COMMENT FACILITER LES REPAS

Approche Faber et Mazlish

POUR RENDRE LE TEMPS DU REPAS PLUS AGRÉABLE, VOUS POUVEZ

1

RÉSISTER À L'ENVIE...

- d'insister pour que votre enfant termine son assiette
- de mettre une étiquette à votre enfant
- d'offrir des récompenses

ACCUEILLIR LES SENTIMENTS

- "Même si tu aimes habituellement le poulet, tu n'es pas d'humeur à en manger ce soir."

2

3

PROPOSER DES CHOIX

- Placer une assiette vide devant votre enfant et laissez-le se servir lui-même ou demandez-lui ce qu'il veut.
- Servez des aliments séparément

FAIRE DE LA GESTION ENVIRONNEMENTALE

- Laissez les enfants s'impliquer autant que possible dans la planification et la préparation du repas.
- Gardez les bonbons et les boissons sucrées hors de vue. Faites en sorte d'éviter la tentation !

4

5

DONNEZ DE L'INFORMATION

- Dites aux enfants que les "goûts changent" de sorte qu'ils ne se sentent pas condamnés à avoir des papilles limitées. Dites-leur : "Tu voudras peut-être essayer ceci quand tu seras prêt."

LISEZ L'ARTICLE COMPLET SUR MON
BLOG
ET TÉLÉCHARGER LA MIND MAP
GRATUITEMENT !



Scannez-moi !

**"POUR RÉSOUDRE UN PROBLÈME COMPLEXE, ON A
BESOIN D'UNE HABILITÉ PLUS COMPLEXE." ADÈLE
FABER**