

Manger en famille

Les avantages

Avec le rythme trépidant de la vie moderne, il est parfois difficile de prendre ses repas en famille, mais cela en vaut néanmoins la peine. Partager ses repas comporte des bénéfices nutritifs, sociaux, mentaux et pour la santé. Voici des astuces et des stratégies qui vous aideront à adopter de bonnes habitudes.

Mettez les repas en famille à l'horaire

- Choisissez le repas – déjeuner, dîner ou souper – où vous avez le plus de temps pour vous parler et échanger.
- Si vous prenez rarement vos repas ensemble, commencez par un repas en famille par semaine, puis prévoyez-en d'autres selon vos disponibilités respectives.
- Consommez des repas sains en famille ou avec vos amis, et ce, aussi souvent que possible. Plus vous mangez ensemble, plus vous en profitez.
- En programmant vos activités, essayez d'éviter qu'elles entrent en conflit avec l'horaire des repas. Si c'est impossible, soyez créatif. Par exemple, organisez un pique-nique au parc en allant reconduire les enfants à leur leçon de piano ou mangez sur le bord de la patinoire en allant les voir jouer au hockey.

Astuce : Après avoir décidé quel repas vous prendrez ensemble, inscrivez-le à l'agenda, comme toute autre activité. La probabilité que vous mangiez en famille est plus élevée si vous avez un plan.

Tout le monde peut aider à planifier et à préparer un repas

- Il est plus probable que le repas en commun aura lieu si chacun y met du sien.
- Faites participer les enfants de tout âge au magasinage et à la planification et à la préparation des repas, compétences importantes qui nous aident tous à

manger sainement.

- Les enfants et toute personne ayant peu d'expérience culinaire peuvent aider de multiples façons : sortir les aliments du frigo ou de l'armoire, déchiqueter la laitue pour la salade, assaisonner la pizza de fromage en poudre, laver les fruits et les légumes, superposer les ingrédients des sandwiches, déposer les moules sur la plaque à muffins.
- Les enfants plus expérimentés peuvent effectuer les tâches suivantes : casser les œufs, tourner la salade, mesurer les ingrédients, les mélanger dans un bol, verser la pâte dans les moules, rouler les boules de pâte à biscuits et les déposer sur la plaque, cueillir les herbes au jardin.
- Les enfants sont plus portés à manger la nourriture qu'ils ont aidé à préparer.
- Faire la cuisine en famille est une façon merveilleuse de s'amuser et de mieux se connaître!
- Au début, combinez les ingrédients frais et les plats tout prêts pour créer des repas faciles et rapides à faire puis, avec le temps, faites plus de repas maison. N'oubliez pas que votre repas n'a pas besoin d'être parfait. Ce qui compte, c'est d'être ensemble.
- La préparation des repas est l'occasion parfaite pour inculquer à vos enfants des notions de salubrité alimentaire. Rappelez-leur de se laver les mains avant et après les activités suivantes : préparer les aliments et laver les fruits et les légumes qu'on va manger. Dites-leur aussi de ne pas mélanger aliments prêts-à-servir et ingrédients crus qui doivent être cuits.
- C'est aussi l'occasion d'enseigner à vos enfants la sécurité à la cuisine. N'oubliez de toujours les guetter du coin de l'œil : il n'y a rien de moins amusant qu'un enfant qui se coupe ou se brûle!

Astuce : Si la cuisine n'est pas votre fort, optez pour des recettes familières et toutes simples. Ainsi, vous aurez du plaisir ensemble, plutôt que de vous demander sans cesse quelle est la prochaine étape de votre recette.

Donnez la priorité à l'aspect social des repas

- En mangeant ensemble, vous pouvez resserrer vos liens, ce qui aide les enfants à se sentir aimés et en sécurité.
- Mettez l'accent sur vos compagnons de table, et non sur les plats que mange chaque enfant ou la quantité qu'il consomme.
- Profitez des repas pour inculquer à vos enfants les valeurs et les traditions familiales.
- Gardez les conversations positives aux repas et encouragez les enfants à vous raconter leur journée, afin de favoriser la communication entre membres de la famille.
- Si vous devez avoir avec eux une conversation difficile ou les punir, faites-le à un moment autre que les repas.

Astuce : Pendant les repas, éteignez les distractions comme la télé, les ordinateurs, les tablettes et les téléphones, et ne gardez pas de jouets ou de livres sur la table.

Soyez un bon exemple à table

- Par votre comportement, vous apprenez à vos enfants à avoir de bonnes manières à table, à ne pas avoir peur d'essayer de nouveaux plats et à avoir du plaisir aux repas. Les jeunes sont portés à aimer les mêmes plats que leurs parents et leur famille.
- Ajoutez la découverte de nouveaux plats à votre routine des repas. Les enfants ont souvent besoin de voir, de sentir et de toucher un aliment plusieurs fois avant de l'essayer. Combinez nouveaux plats et plats familiers, sans oublier d'inclure des aliments que votre enfant a déjà refusé de manger.
- Chacun a ses propres goûts; c'est la vie.

Encouragez vos enfants à dire « non merci » ou tout autre expression ou geste que vous voulez qu'ils disent ou fassent en refusant un plat.

- Écoutez vos enfants lorsqu'ils vous disent ou vous montrent qu'ils ont faim ou qu'ils sont rassasiés. Savoir s'arrêter lorsqu'on est rassasié est un volet important de l'apprentissage d'une saine alimentation. Si vous les forcez à finir leur assiette, ils risquent de ne plus écouter leurs sensations de faim ou de satiété.
- Essayez de ne pas forcer vos enfants à manger vite, car les enfants prennent souvent plus de temps à manger que les adultes. Rappelez-leur de manger lentement, de bien mâcher et d'avoir du plaisir à manger.

Prendre ses repas ensemble : les avantages sociaux et pour la santé

- Les gens de tout âge mangent mieux lorsqu'ils partagent leur repas : ils tendent à consommer plus de fruits, de légumes et d'aliments nutritifs, et à prendre moins de boissons gazeuses et de friture.
- En prenant leur repas en famille, les enfants en bas âge enrichissent leur vocabulaire et apprennent à mieux communiquer.
- Autres avantages pour les jeunes :
 - une alimentation plus saine
 - un poids corporel plus sain
 - risques moins élevés d'acquérir de mauvaises habitudes alimentaires
 - moins grande consommation de cigarettes, de drogues et d'alcool
 - moins de troubles du comportement et activité sexuelle moindre au début de l'adolescence
 - meilleure estime de soi et tendance moindre à la dépression
 - meilleures notes à l'école
- Il est plus profitable de prendre vos repas ensemble si vous ne regardez pas

Pour de plus amples renseignements sur une saine alimentation et la nutrition, consultez www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou appelez le numéro sans frais **8-1-1** afin de parler à un diététicien. Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.

la télé ou un autre appareil électronique.

Pour de plus amples renseignements

Ressources locales et nationales pour vous aider :

- Better Together : www.bettertogetherbc.ca. Consultez le blogue et la section des recettes qui vous donneront des idées de recettes amusantes à faire ensemble, ainsi que la section Learning, où vous trouverez des astuces, des ressources et des solutions.
- Family Kitchen : www.familykitchen.ca. Consultez la section Getting Started, qui vous aidera à atteindre votre objectif, ainsi que la rubrique Recipes & Ideas, qui s'adresse à tous les cuisiniers amateurs, qu'il soit de niveau débutant, intermédiaire et avancé.
- Ellyn Satter Institute : www.ellynsatterinstitute.org. Consultez la section Master Family Meals Step By Step pour savoir comment transformer vos repas en famille en expériences santé positives pour tous les membres de la famille.

Mis à jour en avril 2017

© Colombie-Britannique, 2017. Tous droits réservés.
Reproduction autorisée avec mention de la source. Le présent feuillet ne remplace pas les conseils de votre médecin ni la consultation chez un professionnel de la santé. Il est fourni uniquement à des fins éducatives et informatives.

Pour de plus amples renseignements sur une saine alimentation et la nutrition, consultez www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou appelez le numéro sans frais **8-1-1** afin de parler à un diététicien. Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.