

# 7 astuces pour que manger soit un plaisir pour les enfants !

Les petits sont comme nous, une assiette joliment agencée est plus appétissante qu'une assiette où tout est mis en vrac ! Ce sont des petits détails ou des attitudes simples qui peuvent véritablement transformer les repas en moments de découvertes, et de plaisir.

1. Remplissez modérément l'assiette, quitte à resservir l'enfant s'il le réclame. Une assiette trop généreuse peut faire peur ou en tout cas décourager un petit appétit.
2. L'apprentissage alimentaire est le cœur de ce moment, il faut que les enfants aient envie de goûter pour apprécier. Pour ce faire les cuisiniers doivent mettre de la couleur sur les tables.
3. Les fruits ou légumes crus sont mis en valeurs pour un bel effet, à la fois ludiques et décoratifs. Les petits adorent.
4. La présentation verbale ou imagée du repas par l'équipe évitera les surprises de dernière minute. Il est important de souligner que le message doit toujours être positif, le dégoût d'un adulte pour un aliment ne doit absolument pas être transmis aux enfants. C'est un point essentiel dans la découverte des goûts et des rejets. L'adulte doit toujours avoir une posture professionnelle durant les repas et se concentrer sur ce temps de travail.
5. Les plus grands apprécieront de se servir tous seuls. Cette autonomie les canalisera durant le repas et leur apprendra également à gérer leur appétit. Il est très aisé de la mettre en place pour les entrées, ici pas de risque de brûlure.
6. Le repas proposé sur un plateau est aussi une expérience enrichissante pour les enfants, tout comme pour les adultes qui découvrent qu'un petit mangeur mangera avec plaisir les aliments dans l'ordre qui lui plait! Pourquoi leur imposer notre vision étriquée du repas en respectant un ordre établi, commencer par le fromage peut aussi ouvrir l'appétit et débloquer des situations de stress pour certains.
7. Enfin, il ne faut jamais forcer un enfant à goûter ou à finir son assiette, son appétit varie d'un jour à l'autre sans que cela ne soit problématique. Si on le pousse à manger sans faim, donc sans plaisir, sa capacité à réguler son appétit risque d'être perturbée et de favoriser l'obésité.