

# Capsule Santé



Bien manger! Bien bouger!

Bougez plus, Mangez mieux!

## Encore deux bouchées, puis tu auras ton dessert!

Les aliments sont souvent utilisés comme objets de chantage. Le fait de punir ou de récompenser l'enfant avec les aliments brouille ses signaux de faim et de satiété, en plus de rendre l'aliment-récompense, comme le dessert, plus attrayant.



Le mot d'ordre est de s'assurer que l'enfant ait goûté une bouchée de chacun des aliments servis. Et lorsqu'il fait une bonne action, on le récompense autrement qu'avec des aliments.

Par exemple : - Faire un calin.  
- Lire une histoire.  
- Jouer avec lui à son jeu favori!