

# Explorer en famille le monde de l'alimentation et du mouvement

Alimentation et mouvement pour les enfants de 0 à 4 ans



Pour plus d'informations:

Programme «Ça marche!», 021 623 37 90, [www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)

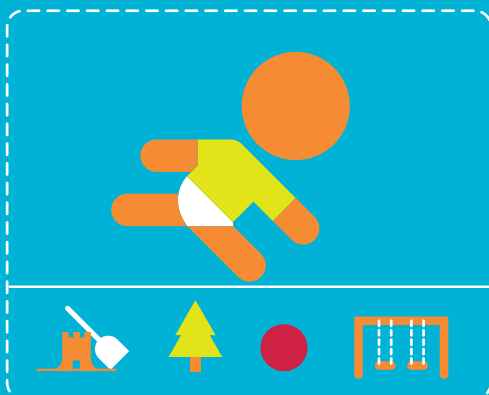
## Du mouvement avec les mains, les pieds et le corps tout entier

Votre enfant aime découvrir le monde. Sa tendance à bouger et à se déplacer est donc toute naturelle. Il montre aussi sa fatigue lorsqu'il a besoin de repos. Respecter le rythme mouvement-repos favorise le développement de votre enfant.

Aménagez des espaces suffisants pour que votre enfant puisse bouger ; évitez de le laisser longtemps attaché dans une chaise ou dans la poussette. Posez-le plutôt sur le sol, laissez-le ramper, sauter, se salir et se frotter ainsi au monde qui l'entoure.

Votre enfant a besoin de sa bouche pour entrer en contact avec le monde, découvrir les objets de son environnement, exprimer des sons ou faire des mimiques. Réservez la sucette aux temps de repos.

Mieux que de le laisser devant la télévision, accompagnez votre enfant en promenade, incitez-le à jouer avec des objets de la vie quotidienne. Prenez le temps, le plus souvent possible, de vous déplacer à pied, pour aller à la crèche ou faire des courses...



## Manger avec les yeux, les doigts et la bouche

Dès l'âge de 2 à 3 ans, la plupart des enfants refusent un grand nombre d'aliments nouveaux ou même connus. Il faut persévérer et présenter l'aliment à l'enfant, encore et toujours (plus de dix fois), mais sans le forcer, afin qu'il apprenne à l'apprécier.

Manger de tout avec plaisir s'apprend. Privilégiez la découverte d'aliments variés. Jouez avec les couleurs, les odeurs, les goûts et les textures.

Décodage des messages de faim parmi les autres messages tels que les demandes d'affection ou d'attention, les signes de fatigue ou encore les « bobos » ! Évitez de recourir à l'alimentation comme récompense ou comme punition.

Si votre enfant n'a plus faim, laissez-le s'arrêter, même si son assiette n'est pas terminée.

Manger est un plaisir à partager : en famille, avec des copains ou à la crèche. Prenez le temps de déguster, en évitant la télévision ou la radio.

