

Octobre 2015

## L'importance des repas en famille



### Les repas pris en famille améliorent la santé de vos enfants :

Les repas pris en famille permettent de :

- Faire de meilleurs choix alimentaires.
- De contrôler le poids des enfants.
- De contrôler la qualité et la quantité des aliments.
- D'encourager les enfants à manger davantage de légumes, fruits et grains entiers.
- D'encourager les enfants à consommer moins de calories, de sel et de gras.
- D'acquérir les bonnes habitudes alimentaires qui seront maintenues jusqu'à l'âge adulte. Les jeunes apprennent souvent par imitation. Lorsqu'ils voient leurs parents goûter et apprécier différents mets, ils sont davantage portés à découvrir de nouvelles recettes, textures et saveurs.
- D'encourager les enfants à partager les repas et à participer à leur préparation.
- De faire de meilleurs choix pour leur santé, même lorsqu'ils sont à l'extérieur de la maison.

### Conseils pour de meilleurs repas en famille

- Prévoyez de prendre les repas quand la majorité des membres de la famille est présente.
- Faites participer les enfants à la préparation des repas, ils seront plus enclins à apprécier la nourriture servie.



**Octobre 2015**

- Donnez le bon exemple. Pensez à servir des aliments sains et faites en sorte que vos enfants vous voient en manger.
- Éteignez la télévision car manger devant la télévision nuit au contrôle de l'appétit et le volume de nourriture ingérée augmente d'environ 20 %. Profitez des repas pour parler en famille.
- Essayez d'éviter les reproches sur les manières à table ou sur les devoirs incomplets, et abstenez-vous de donner des conseils nutritionnels moralisateurs.

Les familles qui mangent ensemble mangent mieux! Mais ce n'est pas uniquement une question de santé; Les repas en famille engendrent un sentiment d'appartenance et de sécurité, et permettent aux enfants de bénéficier d'un meilleur soutien affectif parental. Ils encouragent aussi la communication puisque les membres de la famille auront le temps de parler de leur journée.

Je me tiens disponible à tout moment pour répondre à vos questions, comme vous pouvez proposer des sujets qui vous intéressent pour en discuter plus en détail lors de nos lettres mensuelles. N'hésitez pas à me contacter sur [christellebedrossian@gmail.com](mailto:christellebedrossian@gmail.com) ou au 03-417589.

Trilica reste également à votre écoute pour toute suggestion et remarque que vous auriez ainsi que vos enfants sur les repas servis, au 03-954544 ou [carla@trilicatering.com](mailto:carla@trilicatering.com).

Cordialement,

Christelle Bedrossian  
Diététicienne-Nutritionniste  
Trilica s.a.r.l.