

# OUI AU DESSERT

## UN DESSERT NOURRISSANT... LA MAJORITÉ DU TEMPS

Offrez un dessert nourrissant la majorité du temps. Privilégiez-en un qui met les fruits, le yogourt nature, le lait, la boisson de soya ou les grains entiers à l'honneur. Ce type de dessert, surtout s'il est fait maison, contribue à la croissance et à la santé de l'enfant au même titre que le plat principal.

Les biscuits, les gâteaux et les autres desserts sucrés sont compatibles avec une saine alimentation lorsque vous les servez à l'occasion. C'est une question de fréquence et de quantité.

## UNE OU DEUX FOIS PAR SEMAINE, C'EST RAISONNABLE.

## UN DESSERT SANS CONDITION

Offrez une portion du dessert prévu au menu. Il n'a pas vidé son assiette? Offrez-lui quand même. Il se garde peut-être une petite place au lieu de le manger par gourmandise.

Évitez de forcer l'enfant à manger tel légume ou telle quantité d'aliments pour avoir droit au dessert, car:

- il ne doit pas voir le dessert comme une récompense
- il ne doit pas se sentir forcé de manger au delà de sa faim



L'ENFANT COMPRENDRA QUE LE DESSERT A SA PLACE...  
MAIS QU'IL NE DOIT PAS PRENDRE TOUTE LA PLACE!

## UN DESSERT À CHAQUE REPAS?

Le dessert n'est pas obligatoire. Cela dit, sa présence régulière a un côté agréable et elle peut aider à prévenir certains excès. L'enfant comprend qu'il peut refuser un dessert s'il n'a pas faim, et que l'occasion d'en manger se représentera.

De plus, le dessert est une bonne façon de compléter le repas et parfois de fournir un groupe alimentaire qui n'est pas présent ou qui est moins apprécié dans le plat principal.



## UNE PORTION DE DESSERT

Afin d'éviter que l'enfant ne mange que du dessert, établissez des règles claires :

- Chacun a droit à une portion de dessert, pas plus.
- On attend que tout le monde à table soit rendu au dessert pour le manger ensemble.
- Si l'enfant a repoussé son assiette trop tôt et qu'il a encore faim après le dessert, il devra choisir entre:
  1. continuer à manger le plat principal qu'il n'a pas terminé OU
  2. attendre la collation

