

Comment aider les enfants à aimer les aliments sains

Lulu Cohen-Farnell crée des repas frais et nutritifs pour 15 000 enfants chaque jour. Elle partage ses secrets pour les aider à apprécier ces choses si bonnes pour eux.

La France possède une des traditions culinaires les plus célèbres du monde.

Il n'est donc pas surprenant que la Parisienne d'origine Lulu Cohen-Farnell soit la fondatrice et l'instigatrice de Real Food for Real Kids(RFRK), traiteur de Toronto qui offre des repas frais et nutritifs aux écoles, garderies et camps de vacances.

RFRK nourrit plus de 10 000 enfants chaque jour. En plus d'offrir des repas sains et invitants, l'entreprise s'efforce de changer la perception des aliments qu'ont les enfants en offrant des menus qui célèbrent les saveurs du monde à l'aide d'ingrédients locaux produits de façon durable. Les repas de RFRK comprennent toujours deux portions de légumes et de fruits.

Nous avons rencontré Lulu, mère de deux enfants, gourmet et entrepreneur, afin de parler de la réalité de nourrir sainement des milliers d'enfants.

Pourquoi vous être intéressée à la nutrition et pourquoi avoir créé RFRK?

J'ai fondé RFRK en 2004. J'étais motivée par le manque de sensibilisation à l'importance de nourrir les enfants avec des aliments nutritifs, sains et délicieux. J'ai grandi à Paris dans une famille où la cuisine et le partage de vrais repas n'était pas un choix, mais une raison d'être, une valeur intégrée à notre culture et à nos traditions.

La raison pour laquelle j'ai créé RFRK il y a 10 ans est toujours la même encore aujourd'hui : permettre et inspirer la saine alimentation et aider les familles à apprécier les vrais aliments et vivre une vie plus heureuse. RFRK est rapidement devenue une affaire de famille quand mon mari David Farnell s'est joint à moi pour accomplir notre mission.

Nous contribuons à cultiver de saines valeurs, à développer le palais des enfants et nous visons à améliorer les connaissances nutritionnelles chez tous nos intervenants : enfants, parents, aidants et leurs communautés.

Sur ces bases heureuses et saines, nous espérons que ces enfants développeront pour toute la vie de saines habitudes alimentaires et vivront de façon responsable.

Pourquoi est-ce si important pour vous que les enfants se nourrissent bien?

Nos choix d'aliments au jour le jour influencent notre santé et dictent comment nous nous sentirons aujourd'hui, demain et dans l'avenir.

Je songe à enseigner à mes enfants que la saine alimentation est un devoir pour les parents. C'est un droit pour les enfants que d'obtenir les éléments nutritifs dont leur organisme a besoin pour demeurer sains, actifs et forts.

Apporter de petits changements à l'alimentation des enfants peut faire beaucoup de bien et c'est plus facile qu'on pourrait le croire!

Comment encouragez-vous vos propres enfants à manger sainement à la maison?

Je suis fière de cuisiner pour ma famille et j'ai toujours du plaisir à le faire.

Je prépare les aliments à partir d'ingrédients frais et je les rends attrayants, succulents et j'y mets de la couleur. Je présente toujours trois ou quatre plats différents; ainsi, mes enfants peuvent choisir leur mets favoris et avoir l'impression d'avoir un choix.

Qu'avez-vous appris au sujet des préférences alimentaires des enfants?

Les parents ont toujours remarqué des différences individuelles dans le désir de leurs enfants d'essayer de nouveaux aliments, et plusieurs études démontrent que l'exposition à divers aliments tout comme les variables génétiques ont un rôle à jouer. Il est important d'exposer les enfants à des choix sains et délicieux.

Une fois qu'ils sont habitués à manger des aliments délicieux et sains dès leur plus jeune âge, c'est ce dont ils raffolent!

Quels conseils donnez-vous aux parents qui ont de la difficulté à faire manger leurs enfants sainement?

1. Parlez de nutrition et de l'importance de développer un corps sain à vos enfants.
2. Offrez un nouvel aliment accompagné d'un aliment familier. Continuez d'offrir de nouveaux aliments jusqu'à ce que vos enfants les considèrent comme familiers.
3. Débutez le repas par des légumes et des fruits et une fois que tout le monde a terminé, servez le reste du repas.
4. Instaurez la règle des « deux bouchées » : Ne faites pas de scène si votre enfant rejette un aliment, mais gardez plutôt votre calme et insistez pour qu'il en mange deux bouchées.

5. Ne laissez pas votre enfant vous entraîner dans une lutte de pouvoir : songez aux significations tacites possibles de « Je n'aime pas ça ». Ça pourrait vouloir dire « Je préférerais du gâteau au chocolat » ou « Je n'ai pas envie de ça en ce moment ».

6. Rappelez-vous que les préférences alimentaires de l'enfant changent fréquemment. Ce qu'ils n'aiment pas le mercredi pourrait les ravir le vendredi.

7. Applaudissez leurs aventures gustatives.

8. Ne préparez pas de menu sur commande.

9. Évitez les récompenses alimentaires.

10. Faites de votre cuisine un endroit agréable et ayez des bols de fruits et de légumes sous la main en tout temps.

11. Cuisinez à partir d'ingrédients frais le plus souvent possible.

Le principal, c'est de ne pas abandonner. Selon la Société canadienne de pédiatrie, plusieurs enfants n'accepteront pas un nouvel aliment avant de se l'être fait proposer au moins 10 fois. Continuez d'offrir de nouveaux aliments jusqu'à ce que vos enfants les considèrent familiers.

Il revient à nous, les adultes, d'inspirer nos enfants à manger des aliments sains et délicieux. Si nous ne faisons pas les bons choix à leur place en leur montrant le bon exemple, qui le fera? Nous voulons leur donner la meilleure chance de vivre sainement et en harmonie.

<http://blogue.fmcoeur.ca/2016/11/comment-aider-les-enfants-a-aimer-les-aliments-sains/#.WC4b-OLIXfy.email>