

Le saviez-vous?

La façon dont les jeunes enfants sont nourris pourrait être aussi importante que les aliments qu'on leur offre. La façon dont les jeunes enfants sont nourris est une importante expérience pouvant influencer la quantité de nourriture consommée et leurs choix alimentaires plus tard. Il revient aux parents et aux gardiens de faire des choix alimentaires sains pour leur enfant et de les inciter à essayer de nouveaux aliments. Laisser vos enfants réagir à leurs indices internes de faim et de satiété pourrait les aider à prendre de saines habitudes alimentaires dès le départ.