

tous à table

LES RÉPONSES :

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7									
1a	1	2a	2	3a	2	4a	1	5a	1	6a	2	7a	2		
1b	1	2b	1	3b	3	4b	2	5b	1	6b	3	7b	3		
1c	2	2c	1	3c	1	4c	3	5c	3	6c	1	7c	0		
Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14		Q15							
8a	3	9a	2	10a	2	11a	3	12a	3	13a	2	14a	1	15a	1
8b	2	9b	1	10b	0	11b	0	12b	2	13b	3	14b	1	15b	3
8c	1	9c	3	10c	3	11c	2	12c	1	13c	1	14c	3	15c	2



Entre 12 et 25 points : Une petite révision s'impose. Outre des besoins spécifiques pour le lait, les matières grasses et le sel, votre enfant apprend à manger comme un grand. Il apprendra à manger équilibré si toute la famille adopte de bonnes habitudes alimentaires. En effet non seulement il va manger la même chose que vous mais il va vouloir vous imiter car l'enfant interprète tout ce que vous faites comme le bon exemple.

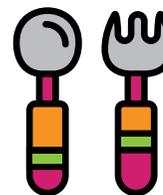


Entre 26 et 35 points : Vous avez de bonnes bases. Vous savez que votre enfant a encore des besoins spécifiques jusqu'à 3 ans et que son équilibre alimentaire passe par celui de toute la famille. Consultez les bonnes réponses pour identifier les comportements qui pourraient être améliorés pour le bien-être de toute la famille.



Entre 36 et 43 points : Nous n'avons rien à vous apprendre. Vous avez adopté des habitudes alimentaires équilibrées. Bien sûr ce n'est pas tous les jours facile de faire l'éducation alimentaire des enfants dans un environnement plein de tentations. Vous avez fixé un cadre et vous discutez et négociez avec vos enfants pour qu'ils apprennent petit à petit à faire les bons choix.

Consultez les bonnes réponses :
1c-2a-3b-4c-5c-6b-7b-8a-9c-10c-11a-12a-13b-14c-15b



tous à table

LE GRAND TEST !



A 18 mois, votre enfant rejoint la table familiale et partage de plus en plus vos habitudes alimentaires. Mais sont-elles favorables à l'acquisition par votre tout-petit d'un bon comportement alimentaire ?

D'autre part, même s'il mange presque comme un grand il conserve des besoins spécifiques jusqu'à 3 ans. Faites le point sur vos connaissances et testez les habitudes alimentaires familiales.

De 0 à 3 ans l'enfant vit sa période de croissance la plus intense.



Cochez 1 seule réponse à chaque question.

1. Il multiplie son poids de naissance :

- A** Par 2.
- B** Par 3.
- C** Par 4.

2. Il multiplie sa taille de naissance :

- A** Par 2.
- B** Par 3.
- C** Par 4.

3. A partir d'un an, quelle est la meilleure option pour le lait ?

- A** Le lait entier.
- B** Le lait de croissance.
- C** Le lait ½ écrémé.

4. A quel âge peut-on introduire des produits laitiers autre que le lait (yaourt, fromage) ?

- A** Avant 12 mois dès que l'enfant les accepte ou lorsqu'il refuse les fruits.
- B** Après 12 mois, aux repas en dessert.
- C** A partir de 15/18 mois en petite quantité et pas tous les jours.

5. Est-ce que l'enfant a des besoins spécifiques en matières grasses ?

- A** Non pas plus que l'adulte.
- B** Non car elles font grossir.
- C** Oui il a des besoins proportionnellement supérieurs à ceux de l'adulte.

6. Quelle est l'option qui correspond le mieux aux besoins en matières grasses d'un enfant de 18 mois ?

- A** L'équivalent d'1 cuillère à soupe huile d'olive sur la journée.
- B** 1 cuillère à soupe d'huile dans le repas de légumes en variant les huiles et de la matière grasse sur le pain.
- C** Ce n'est pas la peine de rajouter des matières grasses car elles sont déjà présentes dans de nombreux aliments.

7. Mettez-vous du sel dans le repas de votre enfant de 18 mois ?

- A** Il mange la même chose que toute la famille.
- B** Non je cuisine non salé pour mon enfant de 18 mois.
- C** S'il n'aime pas je sale davantage pour donner du goût.

8. Avez-vous toujours des fruits à la maison ?

- A** Je veille à ce qu'il y ait toujours des fruits à la maison.
- B** J'achète souvent des fruits mais je n'en ai pas tous les jours à la maison.
- C** Il y a peu de fruits à la maison.

9. Votre consommation de fruits c'est plutôt :

- A** 1 fruit 2 à 3 fois par semaine.
- B** 1 fruit par semaine ou moins.
- C** 1 à 2 fruit(s) par jour.

10. Quelles boissons se trouvent sur la table familiale ?

- A** De l'eau et d'autres boissons (sodas, jus,...).
- B** Surtout des boissons de type colas et limonades.
- C** Rien que de l'eau.

11. Quelle boisson mettez-vous habituellement dans le cartable de votre (vos) enfant(s) plus grand(s) ?

- A** Rien que de l'eau.
- B** Plutôt des jus, des limonades ou des colas.
- C** De l'eau et d'autres boissons (sodas, jus,...) en alternance.

12. Pour le petit déjeuner, quelle organisation vous correspond le plus ?

- A** Tout le monde prend un petit déjeuner.
- B** Seuls les enfants déjeunent.
- C** Personne ne déjeune à la maison.

13. Comment se déroule le repas du soir ?

- A** Vous mangez tous ensemble en regardant la TV.
- B** Vous mangez tous ensemble.
- C** Chacun mange quand il veut sauf le plus petit.

14. Quand votre enfant refuse ses légumes, quelle est le plus souvent votre attitude ?

- A** Vous avez tendance à le forcer.
- B** Vous lui demandez de goûter puis vous lui donnez quelque chose qu'il aime.
- C** Vous lui demandez de goûter et vous ne lui donnez rien à la place.

15. Votre enfant réclame à manger pendant la préparation du repas ? Que faites-vous pour le faire patienter ?

- A** Vous lui donnez un biscuit ou une friandise.
- B** Vous ne lui donnez rien ou juste un verre d'eau.
- C** Vous lui donnez une tartine de pain.