Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'alimentation et la santé émotionnelle de votre enfant

Si vous avez déjà été témoin de la protestation d'un enfant affamé, vous n'avez probablement pas besoin d'une preuve scientifique pour vous démontrer que la nourriture (ou le manque de nourriture) peut avoir d'importants effets sur l'humeur de l'enfant.



Autrefois, les repas réunissaient la famille autour de la table. Or, de nos jours, en raison d'une imposante variété d'aliments prêts à manger et à emporter, bon nombre de personnes ne pensent à manger qu'après coup; elles s'alimentent donc rapidement après une journée de travail chargée et stressante.

Les conseils qui suivent devraient vous permettre de stimuler chez votre enfant sa capacité à maintenir une humeur égale.

Oubliez (littéralement) les aliments en boîte. Le prêt à manger et les aliments transformés devraient être consommés à l'occasion et non pas tous les jours. Même les aliments transformés libellés « santé » contiennent habituellement un excédent de sel, de sucre et d'agents de conservation. Investissez plutôt dans des livres de recettes minute qui vous aideront à planifier un menu hebdomadaire et à préparer rapidement des repas équilibrés.

Prévoyez des collations santé. Évitez le syndrome de l'enfant grognon et stimulez l'énergie chez votre enfant en lui préparant des collations santé, à heure fixe. Les fruits, les noix, les graines et les légumes tranchés constituent d'excellents moyens de maintenir votre enfant physiquement et mentalement alerte pour la journée.

En cas de crise, donnez de l'eau. Souvent, les enfants ne se rendent pas compte qu'ils sont déshydratés. Pour parer à cette éventualité, veillez à ce que votre enfant boive suffisamment d'eau pendant la journée, et un peu plus s'il passe du temps au soleil ou s'il joue à l'extérieur.

Consommez des oméga-3. Vous souvenez-vous du temps où les gens prenaient une dose quotidienne d'huile de foie de morue? Les femmes de cette époque savaient ce qu'elles faisaient, puisque l'huile de foie de morue est très riche en acides gras oméga 3. Les poissons d'eaux froides tels que le saumon, le thon et le maquereau sont parmi les meilleures sources d'oméga 3, tout comme l'huile de lin et les œufs enrichis d'oméga 3. Les oméga 3 ont des effets bénéfiques dans la prévention et le traitement de troubles mentaux tels que l'hyperactivité avec déficit de l'attention, la dépression et le trouble bipolaire, car ils stimuleraient les connexions entre les cellules du cerveau et la fabrication des cellules du cerveau.

Éliminez les boissons gazeuses. En plus des inquiétudes qu'elles suscitent en raison des risques de carie dentaire et de leur apport en calories, les boissons gazeuses font monter en flèche la glycémie. C'est ce qui explique que les enfants soient difficiles à suivre pendant un moment, puis à plat et léthargiques peu de temps après. Cela signifie aussi que nombre d'enfants ne consomment pas le calcium et les vitamines que contiennent des boissons plus nourrissantes. Donnez-leur du lait, de l'eau ou des jus de fruits purs dilués avec de l'eau (car même le jus de fruits pur est riche en sucre); ainsi, les enfants seront en meilleure santé et hydratés.

Rendez les aliments santé intéressants. Quel que soit leur âge, associez vos enfants à la préparation des repas. Invitez les plus jeunes à laver les légumes et fournissez aux aînés des instruments leur permettant d'explorer leurs talents culinaires. Pourquoi ne pas essayer l'un des livres de recettes à l'intention des enfants offerts en librairie? Ils présentent des menus santé et ils sont amusants.

Ne recourez pas à la force. Forcer un enfant à tout manger ce qui est dans son assiette, même s'il n'a plus faim, risque de le rendre incapable de déterminer son point de saturation. Il se crée alors chez lui une habitude qui pourrait plus tard lui causer des problèmes d'embonpoint. Si vous craignez que votre enfant ne consomme pas suffisamment de nutriments, vous devriez consulter un médecin.

Pour réconforter, offrez du soutien et non de la nourriture. Nombre de gens ne tardent pas à apprendre que la nourriture les aide à apaiser leur peine et leur tristesse. Peut-être s'agit-il là d'une solution rapide pour aider votre enfant à se sentir mieux, mais elle pourrait se transformer à la longue en frénésie alimentaire. Laissez les sucreries dans leur emballage et prenez plutôt le temps d'écouter votre enfant vous parler de ses sentiments.

Pour relâcher la tension, encouragez-le à utiliser l'activité physique, le jeu, ses facultés créatrices et la communication plutôt que les gâteaux et le chocolat.

Demandez de l'aide. Si vous n'arrivez pas à vous y retrouver dans toutes ces informations sur l'alimentation qui nous envahissent, il est peut-être temps de consulter le médecin de votre enfant ou une diététicienne afin d'obtenir du soutien en matière de nutrition. Un professionnel pourra vous aider à vous alimenter sainement, votre enfant, votre famille et vous.

Avec les horaires surchargés qui vont de pair avec un monde en évolution rapide, il est de plus en plus difficile pour les enfants de consommer les aliments qui contribueront à leur développement physique et émotionnel. Heureusement, un minimum de planification et de connaissances en nutrition vous permettra de contribuer largement à la saine alimentation des membres de votre famille et ainsi, à leur santé, à leur bonheur et à leur bon équilibre.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.