

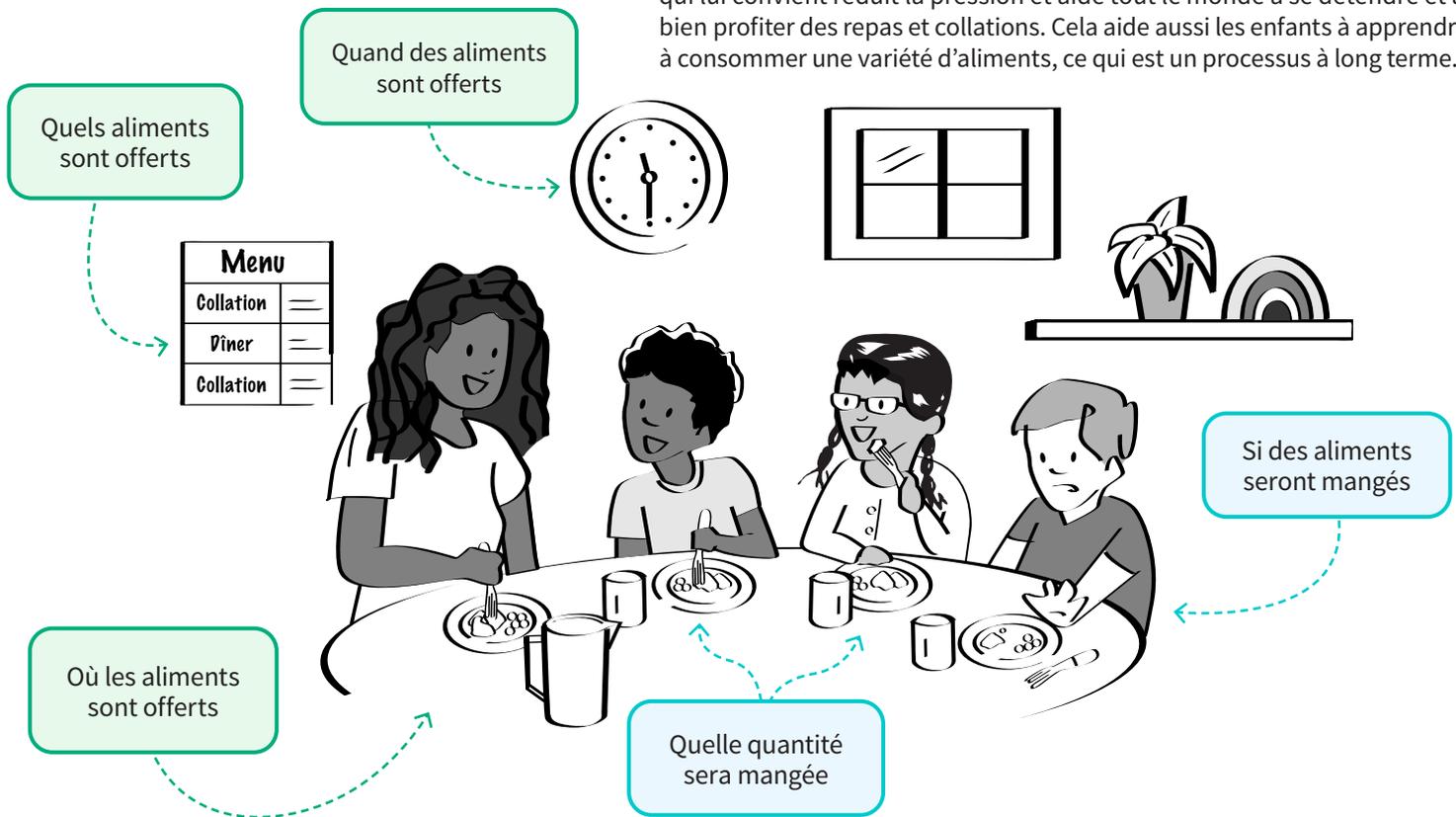
Les rôles à l'heure du repas durant la petite enfance

Le principe du partage des responsabilités en alimentation d'Ellyn Satter* établit les rôles spécifiques de chacun.

Les **adultes** décident **quels** aliments sont offerts, **quand** ils sont offerts et **où** ils sont offerts.

Les **enfants** décident **s'ils** mangeront ou non et **quelle quantité** ils mangeront parmi les aliments offerts.

Faire confiance à chaque enfant en le laissant choisir la quantité d'aliments qui lui convient réduit la pression et aide tout le monde à se détendre et à bien profiter des repas et collations. Cela aide aussi les enfants à apprendre à consommer une variété d'aliments, ce qui est un processus à long terme.



Rôles aux repas et collations

	Adultes	Enfants
Quels aliments sont offerts	✓	
Quand des aliments sont offerts	✓	
Où les aliments sont offerts	✓	
Si des aliments seront mangés parmi ceux offerts		✓
Quelle quantité sera mangée parmi les aliments offerts		✓