

Comment faire pour que mon enfant mange avec plaisir et curiosité ?

L'alimentation des enfants n'est pas toujours un long fleuve tranquille ! Je pense qu'il est nécessaire de l'aborder comme un cheminement qui se fait au fil du temps, qui demande de **la constance, de la bienveillance et de la patience**, et ne surtout pas chercher la perfection !

Je serai heureuse de vous apporter quelques solutions si vous rencontrez ce genre de problèmes:

- Vous êtes les parents d'enfants âgés de 18 mois à 8 ans environ, et **vivez des heures de repas difficiles à la maison**.
- Vous êtes à la recherche d'informations pour accompagner votre bébé dans la bienveillance face à **la sélectivité alimentaire** qui s'installe.
- Votre enfant, du jour au lendemain, refuse des aliments qu'il aimait tant, il y a quelques semaines.
- Votre enfant n'apprécie pas du tout **les légumes ou la nouveauté** dans son assiette.

L'objectif est de comprendre les besoins cachés derrière certains comportements irritants de mon enfant. En 1 à 3 séances en moyenne nous pouvons arriver à :

- Avoir des **repas dans l'harmonie, le plaisir et le partage**.
- **Pas de chantage ni de négociation** pour quelques bouchées.
- Votre enfant désire **rester à table** avec vous.
- Votre enfant est **curieux et intéressé** à découvrir les aliments. Il ne mangera probablement pas de tout (nous non plus on ne mange pas de tout).
- Votre enfant mange **la quantité** d'aliments dont **il a besoin de façon intuitive**.
- Un seul repas est préparé pour toute la famille et tout le monde y trouve son compte.
- **Vous êtes confiant** dans vos gestes et paroles, car vous savez que vous faites la bonne chose avec assurance. Vous êtes les experts en alimentation de votre famille.
- Vous êtes capable de **faire confiance à votre enfant dans son rôle à table**, il est capable de grandes choses.

Au plaisir de vous accompagner dans cette belle aventure !