



HALLOWEEN

Comment gérer la folie des sucreries ?

Des princesses, des superhéros et des monstres qui s'agitent, des citrouilles qui ornent les balcons et surtout, une panoplie de bonbons dans toutes les maisons. Voici la fête vécue par plusieurs enfants avec grande excitation. Un conseil pour l'occasion : préservez la joie de l'Halloween sans craindre la frénésie des sucreries. Voici quelques trucs pour y arriver.

Faire le tri

De retour à la maison les bras chargés de bonbons, la première étape est de faire le tri avec votre enfant. Rejetez tout bonbon dont le scellant est ouvert ou qui ne semble pas sécuritaire pour l'âge de votre petit. Attention aux petits bonbons ronds, durs et collants, à risque d'étouffement. Ensuite, laissez-le mettre de côté les bonbons qui ne l'intéressent pas.

Quelle quantité ?

La journée de l'Halloween et le jour suivant, laissez l'enfant gérer ses provisions. Il en mangera peut-être une grande quantité au début, mais puisqu'il sait que ce n'est pas la dernière fois qu'il savoure des sucreries, il sera moins tenté d'abuser. C'est l'occasion pour lui d'apprendre à garder le contrôle.

Les jours qui suivront

Après avoir mis de côté les bonnes habitudes alimentaires pendant 2 jours, il est temps de retourner à la structure quotidienne. À partir de ce moment, rangez les

bonbons. L'idée n'est surtout pas de les cacher, mais seulement de les rendre moins visibles. Ainsi, les enfants sauront où ils sont, mais ils y penseront moins!

Une fréquence modérée

Offrez des bonbons ou du chocolat à une fréquence raisonnable, comme vous le faites pour toutes les sucreries durant l'année. Par exemple, une fois par semaine ou une fois par deux semaines afin que ces aliments occupent une plus petite place que les autres plus nutritifs.

Au dessert et à la collation

Pour être conséquent dans vos attitudes à l'égard des repas, la même règle s'applique : bonbons ou autres, c'est une seule portion de dessert (à vous de déterminer la taille). Pensez à l'accompagner d'un verre de lait, le dessert sera ainsi plus nutritif.

À la collation, rendez une quantité raisonnable de bonbons disponibles, disons 3-4 par enfant, et laissez-les manger ceux qu'ils veulent. Comme pour les repas et les collations en général, les enfants sont responsables de déterminer la quantité qu'ils mangent.

Il n'y a pas que les bonbons à l'Halloween! C'est aussi une belle occasion de passer du temps en famille à confectionner des costumes et à bricoler pour décorer la maison. Une façon de partager la magie de la fête avec vos enfants.