

ÊTRE UN PARENT SÉCURISANT - L'ALIMENTATION DU TOUT-PETIT



Mélanie Bilodeau

Dans un monde idéal, les moments passés à table en famille seraient toujours vécus dans le plaisir et la convivialité. Mais soyons réalistes : la pression de bien faire prend parfois le dessus et certains parents se posent beaucoup, beaucoup de questions. Comment m'assurer que mon enfant mange bien ? Devrais-je l'inciter à goûter à de nouveaux aliments ? Comment réagir aux comportements d'opposition ? Quels sont les liens entre stress, sommeil et appétit ? Et surtout, comment favoriser l'harmonie à l'heure des repas ?

Dans ce **guide**, je vais m'appuyer sur les **connaissances scientifiques** récentes pour répondre à vos questions et pour vous aider à comprendre comment vous inspirer des principes de la parentalité sécurisante pour privilégier une **alimentation sensible aux besoins du tout-petit**.

J'espère aussi nuancer certaines idées reçues liées à l'alimentation de l'enfant et à ses comportements à table. Maintenir des attentes réalistes permet de faire diminuer les frustrations, en plus d'aider à adopter une posture plus positive et empathique. Il devient alors plus facile d'encourager une saine relation avec la nourriture et de cultiver le plaisir de l'exploration et de la découverte.



Réf. 76988

Précommande n° : L99185

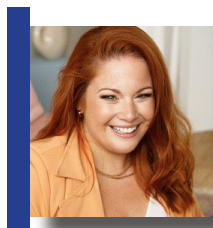
07/04/2025

26 €

Livre Broché • 132 pages • 17,5 x 22,5 cm

Santé - Bien-être
Psychologie - Psychanalyse - 49

Parents
Educateurs
Intervenants



Mélanie Bilodeau est une conférencière, chroniqueuse et formatrice très courue, aux indéniables talents de communicatrice. Elle a développé une expertise novatrice et encore peu exploitée en psychoéducation, soit celle de la psychologie périnatale. Elle dirige la Clinique Mélanie Bilodeau Psychoéducation, qui propose des services de consultation et d'accompagnement, en plus d'offrir diverses formations destinées aux éducatrices et aux professionnels en périnatalité et en petite enfance. Elle est aussi l'heureuse maman de trois enfants.

**Encore un ouvrage incontournable
pour tous les parents d'enfants de 18 mois à 6 ans !**

De la même collection



Réf. 75838



Réf. 75841



Réf. 75842