



Halloween! Trop de bonbons?

par Céline Arsenault

Naturopathe ND.A., Auteure et Conférencière

Avez-vous remarqué que, le jour de l'Halloween, vos enfants ramènent bien souvent plus de bonbons que vous en offrez ? Que dans les jours qui suivent la tournée de bonbons, les négociations n'en finissent plus pour manger des friandises ? Que le taux d'excitabilité des enfants est aussi à son comble ?

Comment alléger tout ça?



J'ai une suggestion pour vous. Avant le jour fatidique, proposer une entente à vos enfants sur la gestion des bonbons. Pour cette année, par exemple, de mercredi à dimanche, autorisez-les à manger des bonbons comme dessert (pour éviter les pics de glycémie entre les repas). Il sera entendu qu'on ne mange pas de bonbons au déjeuner ... ni

au dîner, à l'école ou à la garderie. Il leur restera les soupers et les repas de la fin de semaine pour déguster le nombre de bonbons alloué.

Que faire avec les surplus?

Dimanche soir, proposez à vos trésors d'échanger le reste des bonbons contre une petite somme d'argent. Vous pourriez en profiter pour jouer à l'activité du « Marchand de bonbons ». Avec leur collaboration, vous pourriez déterminer le volume des bonbons (tasses, cuillérées) ou utiliser une balance à aliments pour en déterminer le poids ou tout simplement les compter.

Votre défi : établir un prix raisonnable pour votre budget selon le volume, le poids ou la quantité! Quoi de plus ludique que de vendre ses bonbons à ses parents en échange d'une somme d'argent! Ainsi votre enfant ne se sentira pas lésé car il pourra économiser la somme pour s'acheter un petit jouet ou se procurer un nouveau livre.

Que faire avec vos bonbons?

Par la suite, je vous encourage à jeter les bonbons, à moins d'avoir récolté des bonbons de qualité sans colorants chimiques. Il faut, à tout le moins, qu'ils sortent de la maison, c'est mieux pour eux et pour vous.

Je fais le souhait que l'an prochain il y ait davantage de parents qui choisiront d'offrir à l'Halloween des sucreries de meilleure qualité et en moins grande quantité, pour le mieux-être des enfants et de la planète.

Bonne Halloween et amusez-vous !



Céline Arsenault

Naturopathe ND.A., Auteure, Conférencière et Consultante certifiée EME (Enfant Mode d'Emploi)

[Mieux me connaître](http://celinearsenault.ca) : celinearsenault.ca

Octobre 2018

Pour une consultation : celinearsenault3@gmail.com ou au 450-486-7345

Consultez mon livre **Guide de soins naturels pour la famille** sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.

Un livre de références indispensables pour soigner naturellement toute la famille!

