



Mon enfant réclame souvent à manger entre les repas il dit qu'« il a faim », dois-je lui donner à manger ?

Mais a-t-il vraiment faim ?

C'est souvent de la gourmandise ou de l'ennui. On peut lui donner occasionnellement sans que cela devienne une habitude.


Savoir dire « non » est sécurisant pour votre enfant, il vous aimera autant.

- si le repas ou le goûter est proche (moins de 30 mn), demandez-lui de patienter et de vous aider à tout préparer.
- si le repas tarde, il peut manger un fruit ou un petit morceau de pain en attendant.



Mon enfant veut du soda à chaque repas, que dois-je faire ?

Les sodas, sirops et boissons sucrées apportent beaucoup de sucre. Ils pourront être proposés de façon occasionnelle (anniversaire, fête ...).



Pour tous les jours, l'EAU est la meilleure boisson

RÉPOP-BFC

Site Besançon

CHRU St Jacques - 2 place St Jacques
25030 Besançon Cedex
Tel : 03 81 21 90 02
Fax : 03 81 21 90 06

www.reppop-bfc.com

Site Dijon

Le Diapason, 2 place des Savoirs
21035 Dijon Cedex
Tel : 09 86 73 44 90
Fax : 09 81 40 96 84

Des questions au quotidien

sur l'alimentation de mon enfant



Combien de repas pour mon enfant ?

Quelle quantité lui servir ?

S'il refuse un aliment, comment réagir ?

...





Combien de repas ?

4 VRAIS repas tous les jours.

Cela permet d'éviter les grignotages, et les enfants mangeront mieux à table.

Quelle quantité lui servir ?

Jusqu'à 10/11 ans les portions sont plus petites que celles des adultes.

Inutile de le forcer à finir son assiette : si votre enfant n'a plus faim, il mangera mieux au repas suivant.

Repères viande - poisson - œufs

- 3 ans : 30 g / jour = 1/3 de steak haché = 3/4 d'œuf
- 5 ans : 50 g / jour = 1/2 steak haché = 1 œuf
- 10 ans : 100 g / jour = 1 steak haché = 2 œufs



Mon enfant refuse de prendre un petit déjeuner, que faire ?

Il préfère souvent regarder les dessins animés ou rester au lit.

Les enfants ont besoin de 10 heures de sommeil chaque nuit. Veillez à le coucher assez tôt après un repas du soir pas trop lourd ; Cartable et vêtements préparés la veille, douche prise le soir, cela libère du temps pour le petit déjeuner du matin.

Donnez-lui envie de manger

Un verre de jus de fruits au réveil, une bonne odeur de cacao, les tartines et la table toutes préparées le mettront en appétit. S'il n'a vraiment pas faim : préparez dans une petite boîte, un fruit, un yaourt à boire et un peu de pain qu'il prendra avant le début de l'école.



Mon enfant refuse un aliment, comment dois-je réagir ?

Ne lui proposez rien d'autre.

Invitez-le à goûter sans le forcer à finir et sans supprimer le dessert s'il ne finit pas.

N'hésitez pas à lui présenter l'aliment plusieurs fois dans les semaines qui suivent sous différentes formes.

Pourquoi ne pas le cuisiner avec lui ?



Une alimentation variée permet de bien grandir. Les enfants apprennent en copiant l'exemple des plus grands.

Proposez le même menu pour toute la famille.