

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les 10 clés pour une relation sereine avec l'alimentation

Cette année, découvrons ensemble les 10 clés pour accompagner votre enfant dans la construction d'une relation sereine avec l'alimentation.

Clé n°1 : Chaque enfant est unique

Mon enfant mange moins ou plus que les autres... Est-ce normal ?

C'est une question que beaucoup de parents se posent. À table, il est fréquent de **comparer** son enfant à son frère, sa soeur ou un camarade. Pourtant, ces comparaisons sont rarement de bons repères parce qu'il n'existe pas de quantité « **normale** » que tous les enfants devraient manger.

Le **Programme National Nutrition Santé (PNNS)** propose des repères alimentaires selon l'âge. Ils constituent une base précieuse pour accompagner les familles, mais ils ne peuvent pas tenir compte de la singularité de chaque enfant.

Comme pour leur taille ou leur personnalité, chaque enfant possède son **propre rythme de développement**... et donc ses **propres besoins alimentaires**. Leur appétit peut varier selon les périodes de croissance, leur niveau d'activité physique, leur sommeil, leur état émotionnel ou tout simplement d'un jour à l'autre.

La vraie question est plutôt : « *Les besoins sont-ils couverts ?* »

Pour y répondre, il est davantage pertinent d'observer **sa courbe de croissance**, son énergie, son développement et son comportement alimentaire. Faire confiance à son enfant, c'est l'accompagner dans un **cadre rassurant**, tout en l'aidant à **écouter les signaux** que son corps lui envoie.

Le petit défi du mois

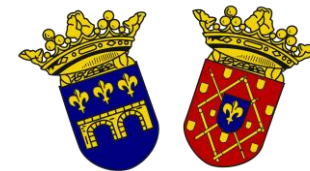
Pendant quelques jours, observez simplement votre enfant. Son appétit est-il le même après une journée d'école, un mercredi à la maison ou une journée très active ? Quelles situations semblent influencer sa faim ? Prenez simplement le temps de l'observer, sans chercher à intervenir.

La phrase à retenir

« Chaque enfant grandit à son rythme. Les recommandations apportent des repères utiles. Associées à l'observation de son évolution, elles permettent de répondre au mieux à ses besoins. »

- M. BONHOMME (Adjoint aux Affaires Scolaires)
- M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)
- Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)

COMMUNE DE TRANS-EN-PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENU

Septembre 2026