

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les 10 clés pour une relation sereine avec l'alimentation

Clé n°2 : Le corps sait parler

« *Mon enfant dit qu'il n'a plus faim. Dois-je lui faire finir son assiette ?* »

Le repas touche à sa fin. Votre enfant pose sa fourchette et vous dit : « *Je n'ai plus faim.* » Pourtant, il reste encore quelques bouchées dans son assiette. Faut-il insister pour qu'il termine ?

Comme apprendre à marcher ou à parler, **reconnaître les signaux de faim et de satiété fait partie des grands apprentissages de l'enfance.** Dès la naissance, les enfants perçoivent ces signaux. En grandissant, **ils apprennent progressivement à les reconnaître, à les comprendre et à leur faire confiance.**

Lorsqu'un enfant est amené à terminer son assiette alors qu'il se sent déjà rassasié, il peut progressivement apprendre à moins écouter les signaux que son corps lui envoie. À l'inverse, lorsque ses sensations sont accueillies avec bienveillance, il développe peu à peu sa capacité à les reconnaître et à s'y fier.

Un cadre rassurant, ce sont des repas réguliers, une alimentation variée et une ambiance sereine autour de la table. C'est dans ce cadre que l'enfant apprend progressivement à reconnaître et à écouter les signaux que son corps lui envoie.

La vraie question est plutôt : *"Est-il en train d'apprendre à écouter son corps ?"*

Le petit défi du mois

Lors d'un prochain repas, lorsque votre enfant vous dit qu'il n'a plus faim, prenez quelques instants pour échanger avec lui. Demandez-lui : « *Comment se sent ton ventre ?* »

Accueillez simplement sa réponse, sans chercher immédiatement à le convaincre de reprendre une bouchée.

La phrase à retenir

Reconnaître la faim et la satiété est un apprentissage. En proposant un cadre rassurant, vous aidez votre enfant à construire une relation de confiance avec son corps.

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

COMMUNE DE TRANS-EN-PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENU

Octobre 2026