

#### 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.



Les sodas, sirops et boissons sucrées apportent beaucoup de sucre.

lls pourront être proposés de façon occasionnelle (anniversaire, fête ...).

Pour tous les jours, l'EAU est la meilleure

#### **RéPPOP-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

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

www.reppop-bfc.com



Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésite Pédiatrique en Bourgogne Franche-Comté

# Des questions au quotidien

sur l'alimentation de mon enfant



boisson

Site Diion



Photos © Fotolia / Shutte



## 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.



- 3 ans : 30 g / jour = 1/3 de steak haché = ¾ d'œuf
- 5 ans : 50 g / jour = ½ 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.



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.



