

# Manger ni trop...ni pas assez



ASTUCES

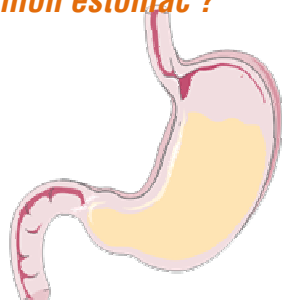


*La bonne portion est celle qui permet à l'enfant de ne plus ressentir la faim sans se sentir rempli.  
Il est normal d'avoir faim au moment de passer à table.*

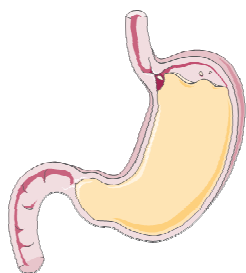
*Comment cela se passe dans mon estomac ?*



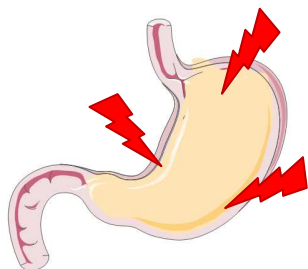
❶ **Je sais que j'ai faim :**  
quand je suis fatigué(e),  
que j'ai un creux dans  
l'estomac, des gargouillis.



❷ **Je sais que j'ai assez mangé :**  
quand j'ai mangé jusqu'à ne plus  
ressentir la faim : j'ai assez mangé  
(ni trop, ni trop peu) bien souvent il  
reste de la place.



❸ **Je sais que j'ai trop mangé :**  
quand j'ai rempli mon  
estomac. J'ai mangé  
plus que ses besoins.



❹ **Je sais que j'ai beaucoup trop mangé :**  
quand je me sens lourd,  
ballonné(e), j'ai mal au  
ventre.

## MANGER LENTEMENT, AU MINIMUM 20 MINUTES, POURQUOI ?

Notre cerveau a besoin de 20 minutes pour recevoir le message de l'estomac

### EN PRATIQUE

- Assis à table en famille sans écrans (voir doc « manger ensemble »)
  - Ne pas sortir de table avant les autres
  - Mâcher 15 à 30 fois chaque bouchée.
- Si votre enfant n'y arrive pas, commencer par 10 mastications par bouchée.
- Prendre de petites bouchées, utiliser une fourchette au lieu d'une cuillère

### MANGER DANS UNE ASSIETTE A DESSERT

Mieux vaut une petite assiette pleine qu'une grande à moitié vide

### PRIVILEGIER LES PETITS FORMATS

Plus le paquet est gros, plus il contient de biscuits ou de chips et plus on en mange.



190g

#### VERSION NORMALE



20g



82g

#### VERSION MINI



40g



7g



44g

# Manger ni trop...ni pas assez

## « L'importance des mots »



### NE PLUS DIRE

« INTERDIT DE TE RESSERVIR »

Cela provoque souvent un sentiment de privation et/ou d'injustice qui peut conduire l'enfant à se servir une plus grosse portion au départ et/ou à se rattraper plus tard avec des grignotages.



### DIRE PLUTÔT

« PRENDS EN MOINS, TU POURRAS TE RESSERVIR SI TU AS ENCORE FAIM »

Si votre enfant demande systématiquement à être resservi ? Servez-lui sa portion en deux fois.



### NE PLUS DIRE

« FINIS TON ASSIETTE »

Obliger un enfant à terminer son assiette le pousse à manger plus que ses besoins et à ne pas respecter le rassasiement.



### DIRE PLUTÔT

« SI TU N'AS PLUS FAIM, NE TE FORCE PAS »

Servir une petite portion à votre enfant au départ.



### NE PLUS DIRE

« EST-CE QUE TU EN RE-VEUX ? »

L'enfant comprend :

Est-ce que j'ai envie de me resservir

Cela active la gourmandise.



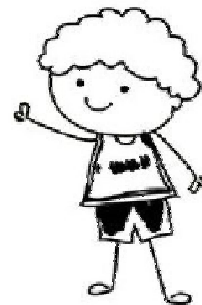
### DIRE PLUTÔT

« EST-CE QUE TU AS ENCORE FAIM ? »

L'enfant comprend :

Est-ce que j'ai besoin de me resservir ?

Cela active le rassasiement.



### NE PLUS DIRE

« PRIVÉ DE DESSERT »

Que ce soit parce qu'il n'a pas mangé ses légumes, pas terminé son assiette ou fait des bêtises, la privation de dessert comme « punition » augmente la préférence pour le sucré et diminue l'appréciation des légumes.



### DIRE PLUTÔT

« TU PEUX PASSER AU DESSERT »

même si il n'a pas terminé son plat. Utiliser d'autres moyens que l'alimentation pour les récompenser ou les punir

