

Mot de la diététicienne – nutritionniste

Comment aider votre enfant à reconnaître sa faim et sa satiété ?

La faim et la satiété sont des signaux naturels que notre corps envoie pour nous indiquer quand il a besoin de nourriture et quand il a suffisamment mangé.

Pour que votre enfant garde sa capacité naturelle à savoir quand il a faim et quand il n'a plus faim, voici six conseils simples :

1. **Respectez des horaires réguliers** : Proposez des repas et goûters à heures fixes pour qu'il puisse ressentir la faim au bon moment, en espaçant bien le goûter du dîner.
2. **Servez des petites quantités** : Offrez-lui des portions adaptées et ne le resservez que s'il en exprime le besoin. Cela lui permet de mieux évaluer son appétit.
3. **Manger lentement** : Encouragez-le à prendre son temps pour manger. Cela l'aide à mieux ressentir la satiété.
4. **Respectez son appétit** : Ne le forcez pas à finir son assiette s'il vous dit qu'il n'a plus faim. C'est souvent un signal de son corps qu'il a assez mangé. Veillez simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour laisser les légumes et se rattraper avec deux desserts...
5. **Évitez les pressions** : Ne dites pas des phrases comme "Termine ton assiette pour me faire plaisir". Il doit manger pour satisfaire sa faim, pas pour faire plaisir.
6. **Repas sans distractions** : Évitez la télévision pendant les repas. Sans écran, il sera plus attentif à ses sensations de faim et de satiété.

En suivant ces conseils, vous l'aidez à maintenir une relation saine avec la nourriture et à écouter ses besoins alimentaires naturels.



Responsables :

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

COMMUNE DE TRANS EN PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENUS

Janvier 2025