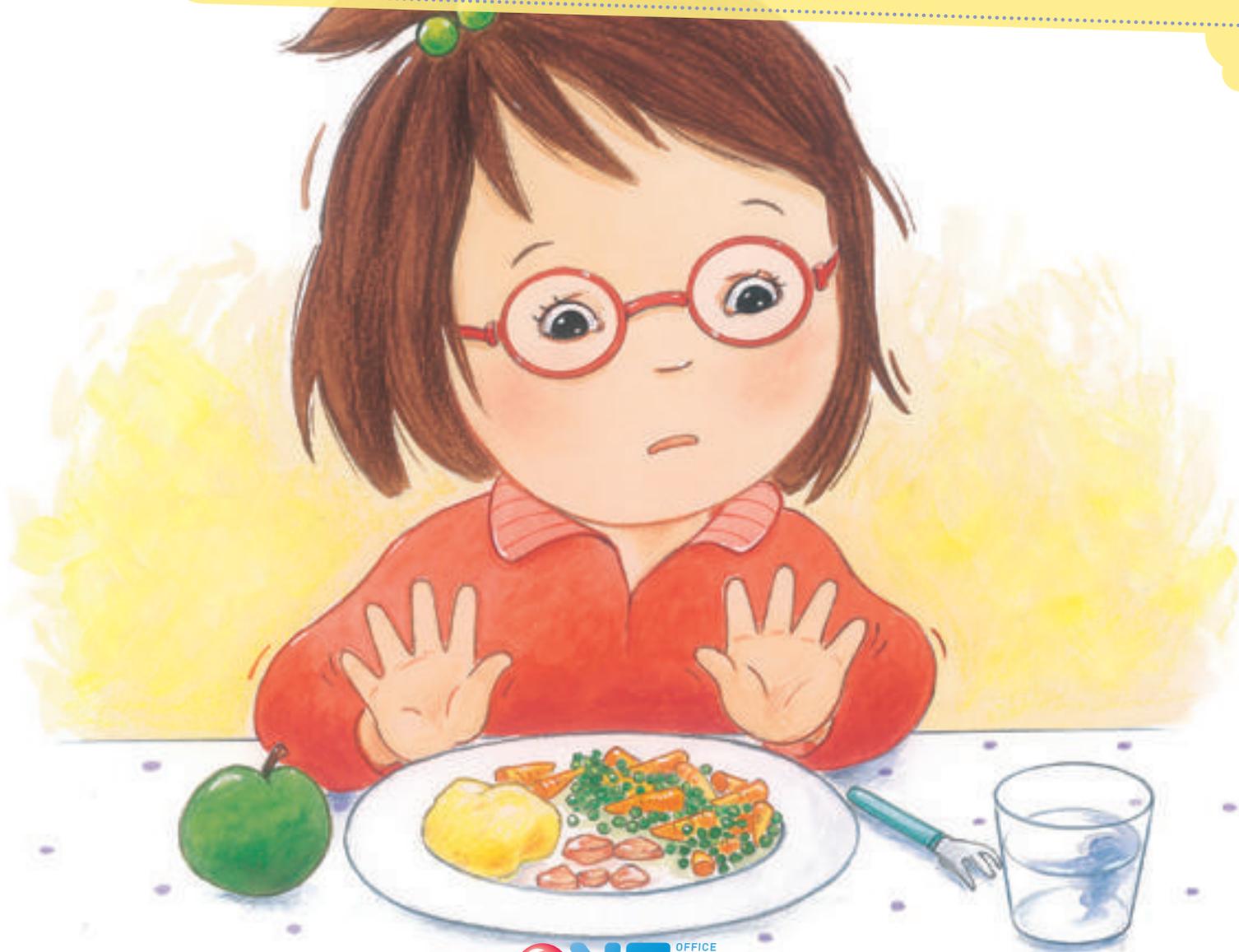


Même pas faim !



Même pas faim !



Il était une fois Léa et ses amis. Ils t'invitent autour de la table.  
Tu verras que parfois, comme toi, Léa, Lilou, Théo et les autres refusent de manger. Mais pourquoi ?

Si tu le veux, emmène tes parents avec toi.  
Ensemble, vous découvrirez leurs histoires...

Théo, 10 ans

Lilou, 5 ans

Léa, 4 ans

Siang, 6 ans

Mehdi, 13 mois

Aziz, 6 ans

Anaïs, 2 ans

Doudou

Cookies





Ce matin, personne n'a entendu  
le réveil sonner !

- "Viens vite prendre  
ton petit-déjeuner" dit Maman.

- "Je n'ai pas faim" répond Léa.

Lundi matin  
chez Léa





Vite se laver, vite s'habiller...

Ça y est, Léa est prête pour partir à l'école.

- "Nous sommes en retard"  
dit Maman, "dépêchons-nous !"

Ce matin, Léa n'a pas mangé.  
Maman lui met son petit-déjeuner  
dans son cartable.





Ce matin, personne n'a entendu le réveil. Léa n'a pas faim ni le temps de déjeuner.

Un enfant peut ne pas avoir d'appétit et refuser de déjeuner: par exemple, s'il est réveillé au dernier moment et qu'on lui demande de se dépêcher ou s'il n'a pas assez dormi.

Dans la mesure du possible, l'organisation de la famille veillera au respect du rythme et des besoins de l'enfant en prévoyant pour lui une nuit de sommeil suffisante et en lui consacrant plus de temps le matin pour le premier repas de la journée.

Le petit-déjeuner est en effet un repas important. Il fournit l'énergie indispensable aux activités physiques et intellectuelles de l'enfant.

Un enfant appréciera davantage son petit-déjeuner s'il a bien dormi et si on lui laisse le temps de manger tranquillement.

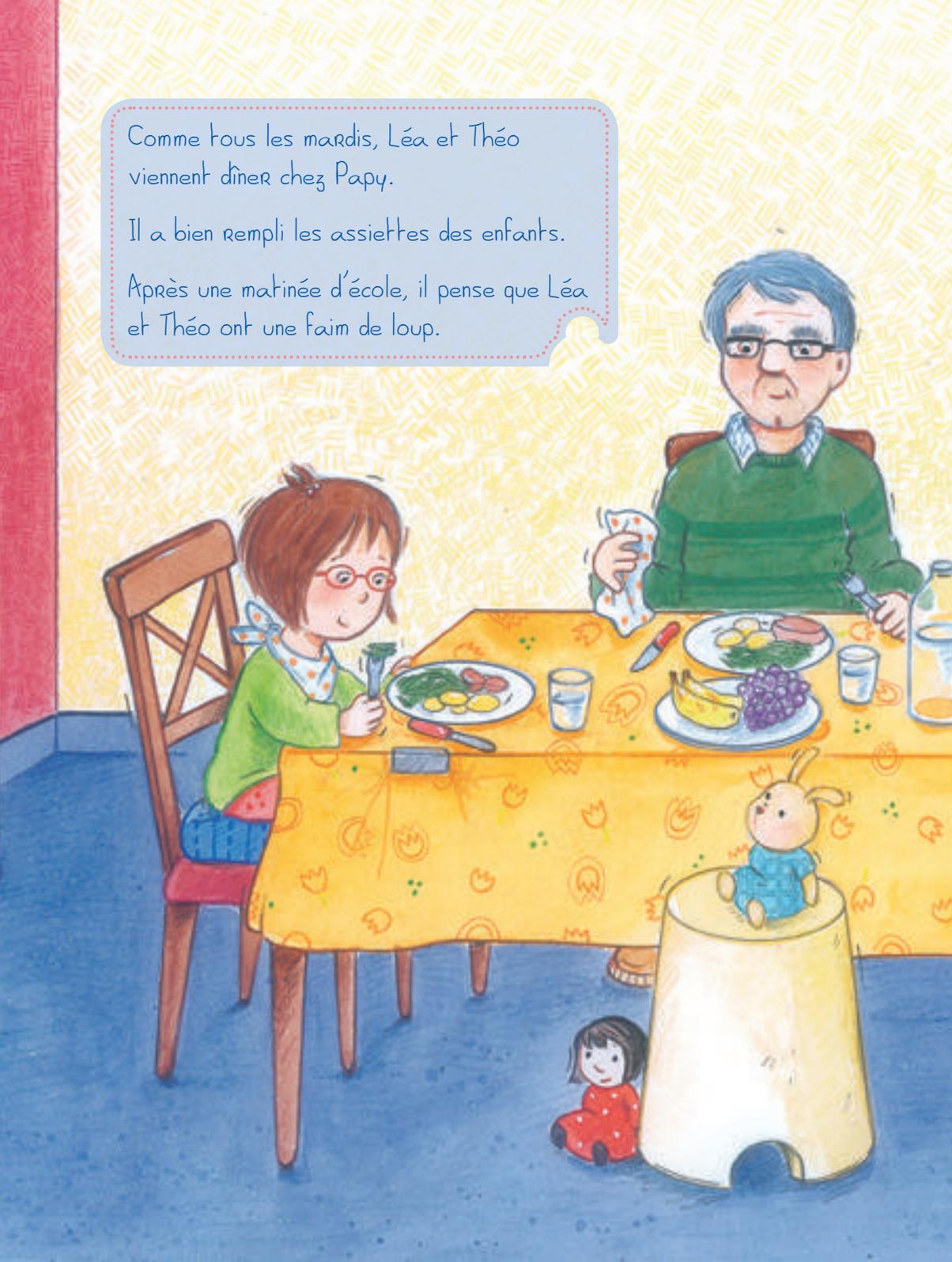


# coin des parents



Mardi midi  
chez papy

Comme tous les mardis, Léa et Théo viennent dîner chez Papy.  
Il a bien rempli les assiettes des enfants.  
Après une matinée d'école, il pense que Léa et Théo ont une faim de loup.







- "Tu n'as plus faim Léa ? Et toi non plus Théo ?" demande Papy.
- "J'avais beaucoup dans mon assiette" dit Théo.
- "Moi aussi" dit Léa.
- "Oui, vous avez raison" dit Papy, "j'ai trop rempli vos assiettes. Vous n'êtes pas obligés de tout manger".
- "Merci Papy".



Ici, Léa et Théo n'ont pas tout mangé. Très souvent, les adultes s'inquiètent que l'enfant ne termine pas son assiette. Mais les portions sont-elles bien adaptées ?

Les besoins de l'organisme évoluent avec l'âge et l'activité physique. Ceux de l'enfant sont différents de ceux de l'adulte.

L'appétit peut varier d'un jour à l'autre et même d'un repas à l'autre chez un même enfant.

Certains enfants mangent peu et sont vite rassasiés.

Adaptez au mieux les portions de nourriture aux besoins de votre enfant.

Faites-lui confiance dans l'estimation des quantités nécessaires, il est capable de dire quand il n'a plus faim.

Observez votre enfant : il bouge, il court, il saute, il rit...c'est donc qu'il mange assez pour produire toute cette énergie !



# coin des parents



Mercredi  
Goûter chez Lilou

Youpie ! Aujourd'hui, Léa et sa copine Siang vont goûter chez Lilou.  
Miam, que de bonnes choses.

- "Anais, viens prendre ton goûter" dit Papa.

- "Non !" répond Anais.

- "On dirait que tu refuses tout aujourd'hui !" s'exclame Papa,  
"tu ne veux pas ranger tes jouets, ni te laver les mains,  
ni manger avec nous !"



Après un petit moment, Anaïs vient enfin à table.

- "Ah te voilà" dit Papa, "que veux-tu manger?"

Et tous les enfants prennent leur goûter dans la bonne humeur.

Tous ensemble, c'est tellement plus gai.





# Coin des parents



C'est le soir. Toute la famille est réunie pour le repas. Mais Théo ne mange pas...

Mercredi Soir  
chez Léa





Papa a bien vu que Théo était triste.  
Il lui demande ce qui ne va pas.  
Théo lui raconte la dispute  
qu'il a eue avec son meilleur ami.

Théo se sent mieux : ça fait du bien  
de parler, de partager ses soucis.





Comme Théo, il est parfois difficile de manger lorsque trop d'émotions nous habitent.

Tristesse, colère, stress, anxiété ou joie peuvent interférer sur l'appétit de chacun.

Le repas pris en famille devrait rester un espace convivial, d'échanges et de retrouvailles.



# coin des parents



Jeudi soir  
chez Léa

C'est l'heure du souper et tout le monde mange avec appétit. Tout le monde ? Non, pas Léa.

- "Pourquoi ne manges-tu pas ?" demande papa.

Léa ne répond pas mais Théo s'en mêle.

- "C'est normal, elle a mangé des bonbons et des biscuits au chocolat".





- "Je sais que tu aimes les friandises, mais si tu en manges n'importe quand, tu n'auras plus faim pour les repas" dit Papa. "Je ne suis pas d'accord pour les grignotages entre les repas, mais si tu as vraiment trop faim, dis-le nous".





Pourquoi l'enfant grignote-t-il entre les repas ? Par faim, par ennui, par habitude, par gourmandise, ... ?

Dès 18 mois et jusqu'à la fin de la croissance, il est recommandé de conserver un rythme de 4 repas par jour (petit-déjeuner, dîner, goûter et souper). Le maintien de ce rythme est important même si l'enfant mange peu.

Si la répartition des repas au cours de la journée et leur contenu sont adaptés à l'enfant, celui-ci ne devrait pas avoir faim entre les repas.

Dans certaines circonstances, les fêtes d'anniversaires par exemple, certains grignotages peuvent être acceptés.

Chaque famille fixera les règles en usage à la maison.





Aujourd'hui, il n'y a pas école.  
Léa a accompagné sa maman chez une amie pour le dîner.

Le petit Mehdi ne veut pas manger.

- "Cela fait quelques jours qu'il refuse ce que je lui donne à manger" dit la maman de Mehdi.
- "Peut-être qu'il voudrait essayer de manger tout seul?" dit la maman de Léa.

Vendredi midi  
chez Mehdi



Mehdi est fier, il mange avec "sa" cuillère,  
comme un grand !

Quel plaisir !





Mehdi a 13 mois. Il exprime qu'il veut manger seul, comme un grand.

Les repas peuvent alors prendre plus de temps !

L'enfant a besoin de temps et d'espaces pour expérimenter et développer ses nouvelles compétences. Il a aussi besoin du soutien des adultes qui l'entourent.

Avec l'âge, le besoin d'autonomie évolue. D'abord, l'enfant voudra porter lui-même la nourriture en bouche, ensuite se servir lui-même, puis participer au choix du menu, ...



# coin des parents



Samedi soir  
chez Siang

Ce soir, Léa, Théo et leurs parents vont souper chez Siang.

Pour le dessert, le papa de Siang a préparé une belle salade de fruits.

Mais au milieu de tous les fruits, il y a des litchis, un fruit que Léa n'a jamais vu.





Léa a mangé tous les fruits sauf celui qu'elle ne connaissait pas.

- "Pourquoi tu ne le manges pas ?" demande Siang.
- "Je n'aime pas" répond Léa.
- "Aaah, tu ne connais pas, voilà pourquoi tu ne l'as pas mis en bouche. Ça s'appelle un litchi et ça vient de Chine. Tu auras certainement l'occasion d'essayer encore..."



Alors que jusqu'à présent l'enfant était plutôt attiré par la nouveauté, il peut, comme Léa, traverser une période pendant laquelle il refuse tout nouvel aliment. Il peut aussi se détourner des aliments préparés de façon différente.

Cette attitude correspond à une phase normale du développement de l'enfant. Elle est dictée par la méfiance à l'égard du nouveau et de l'inhabituel.

Il est important de laisser l'enfant découvrir et apprivoiser la nourriture à son propre rythme. Le refus d'un aliment n'est pas définitif et le goût pour certains aliments s'acquiert avec le temps. Il faut souvent de nombreux essais avant de commencer à apprécier les saveurs.

Associer l'enfant à la préparation d'un plat peut l'inciter à y goûter. De même, certaines activités ludiques favoriseront la découverte et l'intérêt pour les aliments (observer, faire toucher et faire sentir la nourriture, faire les courses avec les parents, aider au potager,...).





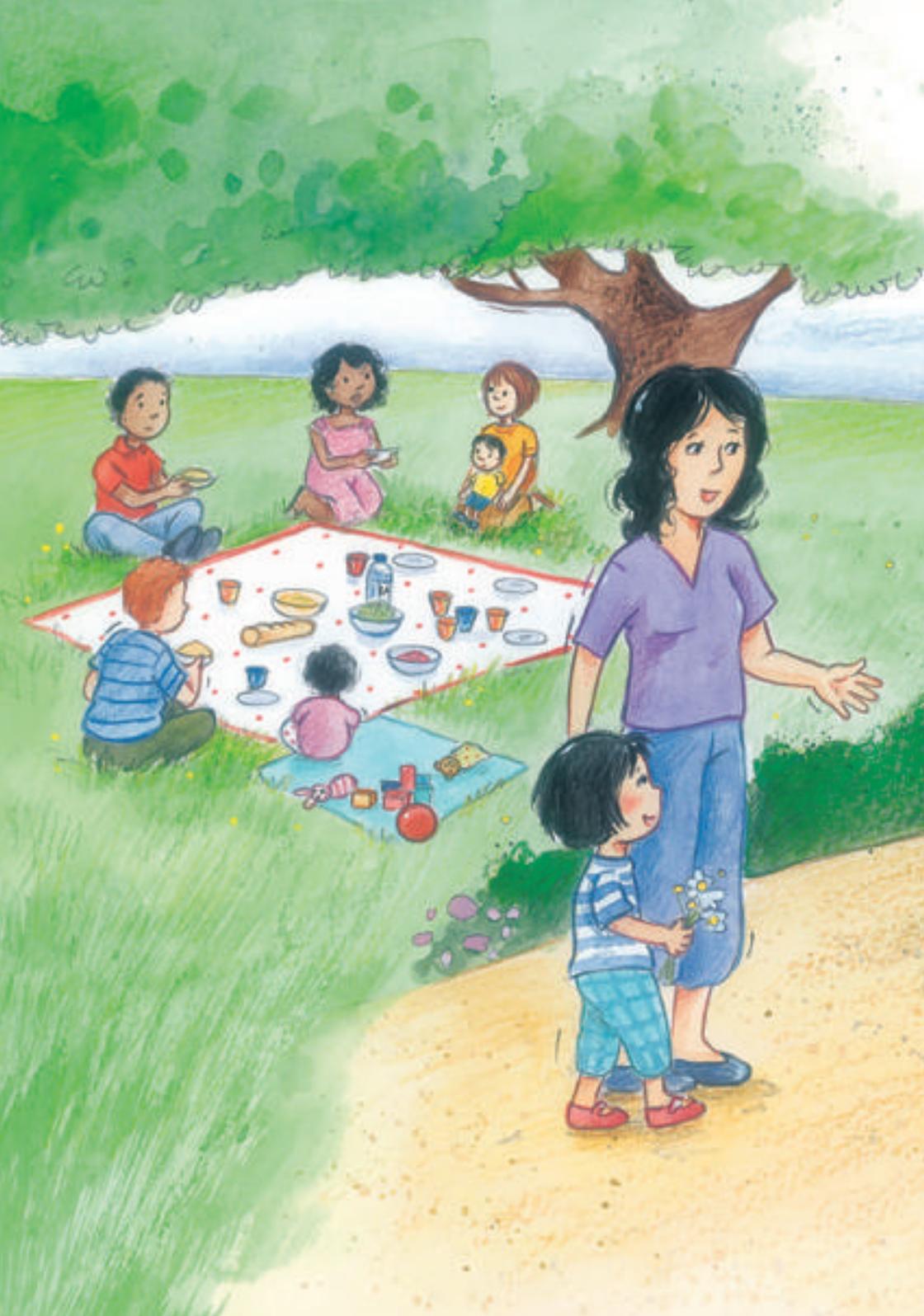
Dimanche  
le pique-nique

Aujourd'hui, le temps est idéal pour une journée au parc.

Les enfants jouent pendant que les adultes installent le pique-nique.

- "Venez manger" appelle la maman d'Aziz.
- "On s'amuse trop bien" dit Léa.
- "On n'a pas faim" crie Théo.
- "Pas maintenant" ajoute Lilou.
- "Après !" dit Aziz.
- "D'accord, je vous laisse encore dix minutes" dit la maman d'Aziz.





Mais dix minutes plus tard, les enfants veulent encore jouer.

- "Vous avez l'air de bien vous amuser mais venez manger maintenant. Vous retournerez jouer après"  
dit la maman d'Aziz.



Comme Léa et ses copains, certains enfants ne ressentent pas la sensation de faim parce qu'ils sont trop absorbés par leurs activités.

L'enfant a besoin de repères. Lui expliquer l'organisation de la journée, lui fixer des limites dans la durée des activités, le prévenir un peu à l'avance du moment où il devra rejoindre la table, l'aideront à différencier le temps des jeux et le temps des repas.

Il est difficile pour l'enfant de quitter le plaisir du jeu. La mise en place de petits rituels pour l'informer du changement d'activité (se laver les mains, mettre la table, ...) peut l'aider à mieux accepter celui-ci.



# A toi de jouer...

- Trouve 5 fruits et nomme-les
- Trouve 5 légumes et nomme-les
- Trouve 5 friandises

Il y a 5 erreurs dans le dessin, les vois-tu ?



Solution : la banane rouge, un chapeau dans le frigo, l'escargot sur le sol, la chaussure sur le plan de travail.

# Et toi...

- Quel est ton légume préféré? Et celui que tu aimes le moins?

- Quel est le fruit que tu apprécies le plus?

- Y a-t-il un fruit que tu n'aimes pas?

- D'après toi, qu'est-ce que maman ou papa cuisine le mieux?

- Qui prépare à manger à la maison?

- Aides-tu maman ou papa à cuisiner?

- Quel est le plat que tu n'aimes vraiment pas ?

- Quels sont tes plats préférés?  
Dessine-les.



Lequel des ces desserts préfères-tu ?



# Conclusion

Votre enfant a-t-il déjà refusé de manger ?

Vous vous posez des questions à ce sujet et vous souhaitez en savoir plus ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou aux professionnels de la consultation ONE de votre choix.

Vous pouvez demander les publications (brochures et dépliants) de l'ONE :

- Via [www.one.be](http://www.one.be)
- En téléphonant au 02 542 12 11



