

Dix commandements pour l'enfant qui ne mange pas

Département de Pédiatrie

Site Notre-Dame
Grand-rue 3
6000 CHARLEROI

Pédiatrie générale
☎ 071/10.45.30

Néonatalogie
☎ 071/10.45.01

Secrétariat
☎ 071/10.45.46 ou 47
☎ 071/10.45.45
nd.secret.pediatrie@ghdc.be

**Consultations Site
Notre-Dame**
☎ 071/10.45.41 ou 42
cons.ped.nd@ghdc.be

1. En aucune circonstance et sous aucun prétexte, vous ne devez forcer votre enfant à manger plus qu'il n'en a envie. Ce n'est pas parce que l'on mange peu que l'on grandit lentement, c'est parce que l'on grandit lentement que l'on mange peu
2. Il ne faut pas féliciter votre enfant s'il mange. Manger n'est pas une vertu, c'est un privilège. On mange pour se nourrir et non pour faire plaisir à maman ou à papa.
3. Apportez le plat à l'heure du repas en famille. Chacun est servi suivant son désir. S'il n'aime pas tel ou tel plat, offrez-lui une part symbolique ou rien du tout. Surtout ne remplacez pas le plat refusé par un autre cuisiné uniquement à son intention. On mange à table, assis
4. Ne pas « distraire » l'enfant pour qu'il mange (ne pas montrer des jouets, allumer la télévision, jouer, courir derrière lui etc ...).
5. Le repas ne doit pas durer plus d'une demi-heure. Ne laissez pas votre enfant mâchonner et ruminer pendant des heures un petit morceau de viande ou de légume. Même si l'assiette est encore pleine, retirez-la après 30 minutes sans faire de commentaires et sans prendre une mine désolée ou contrariée.
6. Pour les petits appétits, mettez peu de choses dans l'assiette, quitte à resservir après. Une assiette pleine est pénible à voir lorsqu'on a peu faim.
7. Ne donnez rien à manger à votre enfant entre les repas.
8. Ne jamais faire d'observations, ni de commentaires devant l'enfant sur son appétit. Pas de punition s'il ne mange pas ! Pas de récompense s'il mange ! Effacez le problème d'alimentation. N'en parlez plus ! Ne montrez pas à votre enfant que cela vous chagrine ou vous énerve s'il ne mange pas.
9. N'écoutez pas les conseils farfelus, contradictoires et désordonnés de l'entourage.
10. N'oubliez jamais que l'on mange beaucoup trop : la fréquence de l'obésité, de l'hypertension, de l'athérosclérose en est la conséquence.