

L'écoute de la faim

Signes qu'on a faim:

- Avoir le ventre qui gargouille et qui fait du bruit
- Sentir un vide dans le ventre
- Avoir moins d'énergie
- Être moins concentré
- Être impatient ou irritable



Signes qu'on n'a plus faim:

- Sentir que le ventre est plein
- Avoir plus d'énergie
- Commencer à manger moins vite

Rappel: le rôle de l'adulte est d'encourager l'enfant à manger à sa faim et à son rythme.



Comment aider l'enfant à respecter sa faim?

- Encouragez-le à écouter son corps.
- Dites-lui de manger lentement et de bien mâcher.
- Ne le forcez pas à manger, faites-lui confiance !