

LES REPAS



Généralités

- Presque 30% des 3-14 ans sautent le petit déjeuner au moins une fois par semaine. Or, ne pas manger le matin entraîne 2h de concentration en moins à l'école, rapporte une enquête Australienne auprès de 500 écoles primaires et collèges (73% ont des difficultés à se concentrer, 66% sont fatigués, 50% se montrent dissipés, irritables, coléreux ou tristes).

Conseils

- Ne pas forcer un enfant à manger, ne pas rentrer dans son jeu s'il ne souhaite pas manger.
- Ne pas lui mettre la pression, ni le punir, ni même le forcer à manger : vous ne pourrez jamais lui ouvrir la bouche de force !
- S'il fait une colère ou refuse de manger, descendez-le simplement de sa chaise sans montrer votre énervement en lui disant que s'il n'a pas faim ça ne présente pas de problème, mais qu'il devra attendre le prochain repas avant de manger. Il comprendra vite qu'il a intérêt à manger ce qu'on lui donne !