



ASTUCES  
POUR DES  
REPAS  
SEREINS

**NUTRI-MOMES**

**Nath Mertens**

[WWW.NUTRI-MOMES.COM](http://WWW.NUTRI-MOMES.COM)



## Table des matières

<b>1. Astuces pour un repas de famille serein.....</b>	<b>3</b>
Un repas en famille serein, ça ressemble à quoi ? .....	3
L'heure du dîner arrive .....	4
Tout le monde mange sans broncher.....	5
Partager les tâches autour du dîner.....	6
Une dernière astuce .....	7
Ce qu'il faut retenir.....	7
<b>2. 5 astuces pour des repas sereins en famille .....</b>	<b>8</b>
1. Être bien assis.....	9
2. Faire participer l'enfant.....	10
3. Avoir faim au repas .....	11
4. Lâcher-prise et faire confiance à son enfant .....	13
5. Interroger ou raconter une histoire .....	14
<b>3. Des repas en famille sereins ? Oui, c'est possible ! .....</b>	<b>16</b>
Comment passer de bons moments autour de la table?.....	17
Comment l'aider à manger de tout ? .....	21
Ni pression ni étiquette.....	22
Casser la routine de temps en temps.....	23
Conclusion .....	24
<b>4. Mes astuces pour des repas sereins en famille.....</b>	<b>25</b>
Les repas en famille : super sujet !.....	25
Avant le repas en famille, il y a.....	25
Avant le repas, on cuisine ! .....	27
Pendant le repas, on s'assoit (un peu) .....	29
Hors du repas et du goûter, on ne grignote pas.....	31
Conclusion :.....	32
<b>5. Mes 5 astuces faciles pour des repas sereins en famille .....</b>	<b>33</b>
Avant le repas .....	33
Pendant le repas.....	34
Conseil Bonus.....	37



<b>6. 3 freins à lever et 3 astuces pour des repas sereins avec les enfants.....</b>	<b>38</b>
Repas dissociés parents enfants : Pour ou contre ? .....	39
3 facteurs insoupçonnés qui contribuent à pourrir l’ambiance d’un repas en famille .....	40
L’appétit et .....Les goûts et les couleurs! .....	42
Le manque d’appétit :.....	43
Mes 3 astuces face aux “J’aime pas” .....	44
Le pouvoir des repas en famille .....	46
Pour Conclure .....	47
<b>7. 3 clés indispensables pour un dîner plus serein .....</b>	<b>48</b>
1. Dînez tôt.....	48
2. Faites place au plaisir .....	50
3. Échangez .....	51
<b>8. Mes astuces pour des repas sereins en famille.....</b>	<b>54</b>
Notre organisation de repas sereins en famille.....	55
Ma 1ère astuce pour des repas sereins en famille : la tribu réunie .....	56
Ma 2ème astuce pour des repas sereins en famille : miam, on goûte !.....	57
Ma 3ème astuce pour des repas sereins en famille : devinette.....	58
Remarque .....	59
<b>9. Repas sereins en famille : mes astuces .....</b>	<b>60</b>
Les émotions.....	61
Repas sereins sans rapport de force .....	64
Aliment plaisir pour des repas sereins .....	64
Les tâches .....	65
Prévenir .....	65
A retenir.....	66

## 1. Astuces pour un repas de famille serein

---

De Chang, [parentalitezen](http://parentalitezen.com)

Vous avez envie d'un repas de famille **serein**. Ça peut arriver qu'à table, ça se passe mal. Votre enfant ne veut pas venir à table quand on l'appelle. Quand il est à table, il n'aime pas le plat. Il n'a pas envie de manger. Il laisse les **légumes** de côté. Est-ce que ce sont des situations familières pour vous ? Ça peut être encore d'autres choses, comme le fait que vous aimeriez qu'il aide à mettre la table, ou encore qu'il débarrasse simplement son assiette. Vous avez envie de partager un bon repas en famille, de manière **bienveillante**. Pour que tout se passe mieux, il y a quelques astuces.

Un déjeuner ou un dîner, c'est un rendez-vous quotidien. Comme pour tout rendez-vous, il peut se passer de mille manières possibles. Autant mettre toutes les chances de son côté pour un rendez-vous calme et donc un repas de famille serein.

### Un repas en famille serein, ça ressemble à quoi ?



Aujourd'hui je vous donne mes conseils et mes retours d'expérience pour une ambiance plus sympa autour de la table. Un repas de famille serein, c'est plusieurs problématiques selon moi :

- Avoir tout le monde qui s'installe quand c'est l'heure de manger (et ne pas avoir à crier le nom des enfants dans toute la maison).
- Avoir des enfants qui aiment ce qu'ils mangent (et les voir finir leurs assiettes avec plaisir)
- Avoir la contribution de la famille pour installer et débarrasser la table.

## L'heure du dîner arrive



Un repas de famille serein, c'est un repas où tout le monde s'installe sans "faire d'histoires". Ça vous est déjà arrivé d'appeler 5 fois votre enfant et qu'il vous dise "j'arriiiiive" mais qui n'arrive toujours pas après 10 min et que les assiettes refroidissent ?

Pourquoi est-ce qu'il faudrait se battre pour que les enfants viennent manger alors que vous avez déjà pris le temps de cuisiner ?

Mon astuce simple : créer un contact visuel avec eux quand vous leur dites de venir manger. Appelez-les par leur prénom... attendez qu'il vous regarde pour lui dire que c'est l'heure de manger. Vous voyez bien dans ce cas-là qu'ils ont pris connaissance du rendez-vous qu'il l'attend. L'entendre répondre "oui j'arrive" par réflexe n'est pas top pour vous, et en ayant eu son attention avant, il prendra mieux en compte la remarque. Il est sans doute absorbé par son jeu ou son livre, donc faites en sorte que ce que vous lui dites ne tombe pas dans l'oreille d'un sourd. Ça devrait vous éviter de vous répéter.

## Tout le monde mange sans broncher



Il n'aime pas le chou, les brocolis ? Pour un repas en famille serein et des enfants qui finissent leur assiette, j'ai 2 astuces :

1. **Choisissez les recettes ensemble** : un enfant qui se sent impliqué [coopérera](#) forcément mieux. Si c'est lui qui aide à choisir le menu, ça lui plaira forcément plus. Il ne s'agit pas de lui faire manger que des frites ou pâtes steak. Mais de trouver un menu qui plaît aux enfants ET aux parents.



2. Et pourquoi pas cuisiner ensemble ? Clarence vient de recevoir un livre génial pour Noël : “[Simplissime – Les recettes rigolotes pour enfants les + faciles du monde](#)”. On a également cet excellent livre : “[50 aventures culinaires pas à pas](#)” qui est simple avec une mise en page fun. Les enfants adorent cuisiner.

Chez nous on fait déjà souvent des cookies ensemble ou des moelleux au chocolat. Clarence se régale quand c’est lui qui fait (en plus de développer son [estime de lui](#) et son [autonomie](#)). Donc, cuisiner avec votre enfant pour l’impliquer encore plus. Il sera fier de mettre la main à la pâte et mangera plus facilement.

## Partager les tâches autour du dîner

Un repas de famille serein c’est aussi mettre la table, débarrasser, faire la vaisselle, etc. [Selon son âge](#), il ne pourra pas vous aider à tout faire. Mais voici 2 astuces pour qu’il vous aide volontairement à mettre la table par exemple :

Mettez-vous d’accord en amont sur les tâches de chacun. Est-ce que c’est lui qui débarrasse la table, seulement son assiette ? Est-ce que chacun prend son assiette en cuisine ou est-ce que vous cuisinez et les enfants mettent la table entièrement ? Discuter en amont évite les surprises et permet à chacun de se responsabiliser.

Laissez-lui une certaine liberté avec des choix : encore une fois, pour plus de coopération, je trouve que l’idée de choix est un must. S’il doit vous aider à mettre la table par exemple, proposez-lui : “*veux-tu mettre les verres ou les couverts ?*” Surtout, restez bienveillant, gardez un ton positif et n’accusez pas vos enfants s’ils ne font pas parfaitement les choses.

## Une dernière astuce



Écoutez les besoins de votre enfant et ne le forcez pas à finir son assiette s'il n'a plus faim. Souvent on pense qu'il est important de finir son assiette, de ne pas gaspiller. Mais est-ce que c'est vraiment ce que l'on a envie d'apprendre à nos enfants ? Que même si l'on a plus faim, qu'il faut finir et donc continuer à se remplir le ventre. Je trouve qu'on n'apprend pas à nos enfants à s'écouter de cette manière. Bien sûr il faut s'assurer qu'ils mangent assez et assez équilibré. Mais c'est important pour leur développement de les laisser expérimenter leurs sensations, l'analyse de leurs besoins.

## Ce qu'il faut retenir

En résumé, je dirais que l'important c'est :

- La communication : établir un lien quand on appelle pour manger, se mettre d'accord en amont
- L'implication : faire ensemble (la cuisine, les idées de menu, ...), demander l'avis de chacun pour l'attribution des tâches.



## 2.5 astuces pour des repas sereins en famille

---

De Céline, [Cel-a-table](#)

Bonne résolution de début d'année ou non, passer des repas sereins est important pour de nombreuses familles. Pourquoi ? C'est tout d'abord dans la semaine (et nos quotidiens pressés !), un des endroits où nous passons finalement le plus de temps tous ensemble ... autant que cela se passe bien !

Ensuite, nous parents, nous projetons souvent beaucoup d'attentes voire d'inquiétudes sur ce moment : manger diversifier (est-ce que mon enfant a tous les apports qu'il lui faut ?), construire l'esprit de famille (pourquoi mon petit dernier ne reste pas en place, alors que c'est un des seuls moments qu'on passe tous ensemble ?!), faire respecter son autorité voire répliquer certains schémas vécus plus jeunes (fini ton assiette ! tu n'auras pas de dessert ! etc.).

Hors, ces moments à table construisent un rapport sain à la nourriture, sans relier celle-ci à nos émotions ou à un rapport affectif : savoir manger à sa faim et ressentir sa satiété (combien d'adultes le peuvent, tant on a appris à finir notre assiette !?), être curieux et goûter de tout (cela prend du temps !), ne pas percevoir le dessert (et les aliments sucrés) comme une récompense ultime (voir [cet article de Nos petits mangeurs à le sujet](#)). Bref, beaucoup de choses se jouent au moment du repas ... alors pour commencer cette année 2019 sur de bonnes bases, voici quelques astuces pour des repas -plus- sereins en famille.



## 1. Être bien assis

Ce conseil peut paraître « tout bête » et pourtant ... Les jeunes parents savent combien il est difficile de faire rester les bambins à table, particulièrement quand ils passent par exemple de la chaise haute au rehausseur. Chez nous vers 2-3 ans, ma grande miss ne restait pas en place : elle ne voulait plus le rehausseur, elle voulait une chaise de grand et se mettait donc à genoux ... mais elle avait des fourmis dans les jambes, elle se relevait ... bref, une tornade à table ! Il faut d'abord savoir que les jeunes enfants ne peuvent pas rester longtemps assis à table, autant en prendre conscience, cela enlèvera des tensions inutiles!

Ensuite, leur permettre d'être assis dans une position physiologique les aidera à rester assis. Quèsaco ? C'est-à-dire les pieds à plat (touchant le sol ou un support). Pour cela, la solution que nous avons trouvée et qui a



nettement amélioré nos repas, c'est la chaise évolutive. En pouvant ajuster l'assise et un plateau servant de repose-pied, cette chaise suit l'enfant quasiment de 6 mois à l'âge adulte. Une des plus connues est la [Tripp-Trapp de Strokke](#) que nous avons pour ma petite miss (elle est chère, merci la liste de naissance !), sinon guetter Le bon coin ou autre site d'occasion, c'est comme cela que nous avons eu celle de ma grande miss.

## 2. Faire participer l'enfant

Inclure l'enfant dans les préparatifs du repas le responsabilise et peut l'aider à vouloir manger. Cela peut être :

- **La préparation des repas** évidemment, j'en parle beaucoup sur ce blog (retrouvez toutes [mes recettes de cuisine avec les enfants ici](#))
- **Le choix du menu** : que vous planifiez votre menu pour la semaine ou au jour, le jour, incluez de temps en temps votre enfant dans cette activité-là (voir [l'article ici](#)). Il va souvent choisir ses plats préférés, mais ça peut être l'occasion de commencer à lui apprendre à équilibrer une assiette entre les féculents, les légumes et éventuellement des protéines : *« ok, tu as choisi des pâtes, et quel légume veux-tu dans ton menu ? Une salade de carottes râpées ? D'accord »*.
- **La mise en place de la table et débarrasser à la fin du repas** : les tout-petits ont très tôt envie d'aider, de manipuler en nous imitant... et cela ne dure pas ! Donc, il s'agit de prendre l'habitude petit : ne pas hésitez dès 18mois-2 ans à permettre à votre enfant de mettre son couvert, en ayant un placard accessible avec sa vaisselle (y compris un verre en verre : les enfants peuvent être très précautionneux si on leur laisse la possibilité). Évitez aussi si possible de présenter ce moment comme une corvée : c'est une des tâches à réaliser dans la maison, plus on s'y met à plusieurs, plus cela laisse du temps pour d'autres choses (jeux, histoires, ...). C'est aussi un moyen d'apprendre l'entraide dans la famille : *« on s'aide dans une famille ! »* comme répète maintenant ma grande miss.



Participer aux courses (avec une recette illustrée ici)

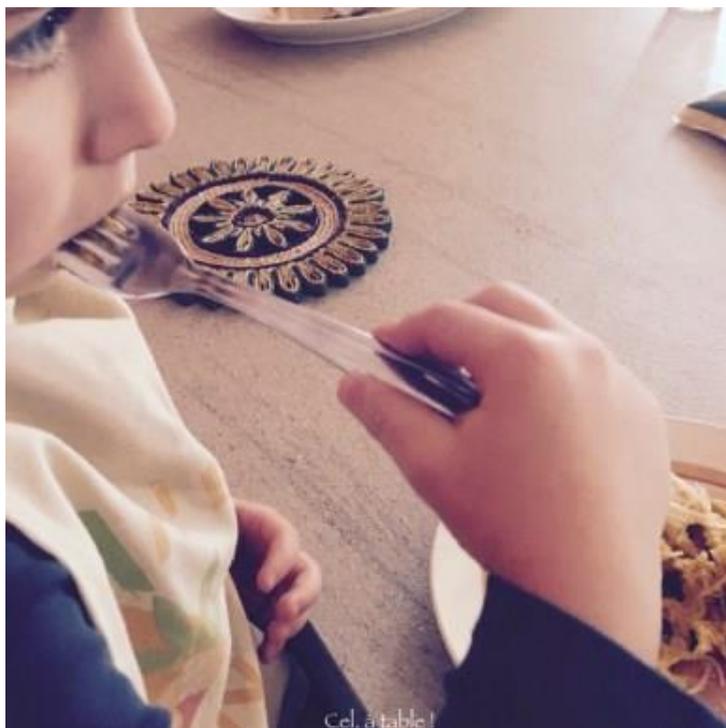
### 3. Avoir faim au repas

Troisième astuce à l'apparence simpliste, mais on l'a tous observé : en général, quand notre enfant a très faim, on n'a pas besoin de répéter 10 fois « mange ! » (genre ma grande miss après ses 2h de piscine ce matin !). Donc, cela signifie trois choses :

- **Accepter que notre enfant n'est pas/peu faim** : « L'enfant sait spontanément de quelles quantités de nourriture il a besoin. S'il mange moins à un repas, il mangera plus au repas suivant. Faisons-lui confiance. » Catherine Guegen. Savoir écouter sa faim, c'est savoir se réguler, construire un rapport sain à la nourriture (ne pas se bourrer de chocolat parce qu'on est fatigué par exemple ... dixit moi-même après 2 ans de nuits entrecoupées). C'est une compétence que peu d'adultes ont ! Cette difficulté conduit à des comportements alimentaires pouvant amener à des problèmes de santé (obésité, diabète, etc.).
- **Limiter le grignotage** : c'est aussi la base pour que notre enfant ait envie de manger à table ! Oui, mais, mon enfant a par exemple souvent TRÈS faim 15 minutes avant que le repas soit prêt ... Cela, chez les petits, peut amener à des crises, tant ils ne sont pas en capacité de gérer cette chute

de la glycémie qui entraîne une déstabilisation émotionnelle. Deux solutions : soit revoir l'organisation pour manger plus tôt, soit accepter de donner un petit en-cas qui est acceptable pour vous. À la maison, c'est un petit fruit ou quelques bâtonnets de carotte le plus souvent (ça fait l'entrée du repas et une portion de fruit ou légume !).

- **S'assurer que notre enfant se dépense suffisamment** : les enfants en ont beaucoup besoin, alors qu'entre l'école et les soirs pressés, ils ne mettent pas si souvent le nez dehors ! Donc, il s'agit, dès qu'on peut, de leur permettre de se dépenser : un tour à vélo pour acheter le pain, une balade pour aller chez le boucher, etc. À défaut, surtout l'hiver où la nuit arrive vite, cela peut-être de construire une circuit de motricité à l'intérieur comme le blog Minuscule infini le présente ici et ici. Personnellement, j'aime cette idée, car mes deux miss sont vraiment dans la motricité globale en ce moment et apprécient beaucoup toutes les deux ce genre d'installation malgré leur différence d'âge.



Manger avec appétit



## 4. Lâcher-prise et faire confiance à son enfant

Sans laisser tout faire à son enfant, il est fatigant (et inefficace) au quotidien de « guerroyer » sur tout ! Cela nous épuise et construit un rapport d'opposition avec notre enfant. Donc, on peut se poser 5 minutes et s'interroger sur ce qui est vraiment important pour nous les parents : quelles règles sont importantes pour moi ? Quelles sont les capacités de mon enfant en fonction de son âge ? Pour cela, je vous conseille le livre d'Isabelle Filliozat « J'ai tout essayé! ».

Établir 2-3 règles (je préfère le terme de « limite », c'est-à-dire poser un cadre avec des permissions -le comportement désiré- et des informations). Les expliquer clairement à son enfant ... et se détendre sur le reste. À vous de voir les « limites » qui sont importantes pour votre famille ! Et s'il y a des soirs où on n'y arrive pas, cela ne sert à rien de se culpabiliser : on avance à petits pas !

Je vais vous donner deux exemples personnels : une réussite et un échec (pour l'instant !).

- **Le temps du repas** : quelques fois ma grande miss commence à manger, puis préfère aller jouer. On lui demande si elle n'a plus faim : « oui ! ». On lui rappelle alors le cadre chez nous : « *le repas est terminé quand la table est débarrassée* ». Ensuite, on s'assure qu'elle ait bien compris, avant de sortir de table. Si elle revient avant qu'on ait fini de manger, elle peut continuer son repas. Il lui arrive de revenir quelquefois réclamer après que la table soit débarrassée : on rappelle calmement la règle ... et tout ce passe bien ! C'est plutôt pour faire durer la soirée : si elle avait faim, elle serait restée à table!
- **Le gaspillage** : c'est un des points les plus difficiles pour moi (car très important à mes yeux) et qui peut rentrer en contradiction avec l'écoute de la faim. Pour lui apprendre à estimer sa faim (et donc ne pas gaspiller), nous laissons ma grande miss se servir ou nous la servons et elle nous dit « stop ». Elle pourra évidemment en avoir à nouveau si elle a encore faim. Cela marche à peu près ... mais pour le côté « boisson », elle demande très souvent tisane ou lait, qui reste dans le bol ! Et là, c'est moi qui dois souffler et lâcher-prise !!!



Le plaisir de picorer !

## 5. Interroger ou raconter une histoire

Cette dernière astuce est plus anecdotique, mais comme elle marche très bien ici, je vous la partage ! Ma grande miss est fan d'histoire ... donc raconter une histoire pendant le repas (le dernier dessin-animé vu, l'histoire des 3 petits cochons ou de la Belle au bois dormant au choix) permet de capter son attention et de créer une discussion, qui l'inclue dans le moment du repas et lui donne envie de manger. Récemment, nous avons aussi testé l'histoire autour d'un légume, par exemple le poireau (un jour que ma grande miss faisait la grimace en les voyant dans son assiette) : qu'est-ce que c'est comme légume ? Où est-ce que ça pousse ? Dans la terre, sur la terre, dans un arbre ? D'où est-ce que ça vient ? Et comme ça, on raconte une histoire autour de l'aliment, ce qui donne envie de le manger ! (oui, elle a mangé ses poireaux ce soir-là !).



Manger dans la joie

Armé de ces cinq astuces, j'espère que cela vous aidera à aborder le moment du repas avec calme. Vous retrouverez de nombreux autres astuces d'autres blogueurs, chez Nath du blog [Nutri-mômes](#), qui organise un [carnaval d'articles](#) sur le sujet. J'aime particulièrement [cet article](#) donnant 8 idées de collation saine pour les enfants.

### 3. Des repas en famille sereins ? Oui, c'est possible !

---

De Ludivine, [Grainesdebienveillance](#)

Se réunir autour d'une table pour partager un repas en famille, après une journée de travail et d'école. Voilà un pilier indispensable pour souder les liens familiaux et prendre un moment de déconnexion dans nos vies à cent à l'heure ! Car les repas jouent un rôle primordial dans la construction de la famille. Ils sont parfois le seul moment où toute la famille se retrouve. Chacun vient s'asseoir à table pour se poser, s'arrêter, se retrouver et se raconter. Le traditionnel "A table" ou "A taaaaable" selon les familles est un véritable point de ralliement familial.

Oui mais voilà, c'est souvent un doux rêve que caressent les parents: un repas paisible, où chacun raconte sa journée, sans crise ni commentaire sur la nourriture servie, on ne voit cela que dans les films.... ou presque. La réalité est souvent bien différente. Les repas peuvent devenir une source véritable d'angoisse et de conflits, au point d'appréhender ce moment auquel on ne peut pourtant pas échapper, pour une raison évidente. On court beaucoup, on a mille choses à faire et à penser, les repas que l'on cuisine ne sont pas toujours sains, on manque d'inspiration, on fait manger les enfants avant pour être "tranquilles", ... Chaque famille a ses habitudes, bonnes et moins bonnes. Mais est-il possible de vivre des repas sereins en famille ?



## Comment passer de bons moments autour de la table?

En tant que parents, nous voulons instaurer une bonne ambiance lors des repas pour en faire de beaux moments de partage. Nous souhaitons éviter les disputes autour des repas et construire des habitudes alimentaires saines. Mais comment arriver à ne pas les redouter ? Y a-t-il des pièges à éviter pour s'assurer que les repas se déroulent bien ? Voici quelques pistes de réflexion pour t'aider à y voir plus clair. C'est parti !

### Lâcher prise sur les quantités

Cela commence fort, me diras-tu peut-être ? En effet, notre rôle de parent est avant tout d'élever des enfants en bonne santé et une bonne alimentation, saine et variée, constitue un pilier incontournable dans son bon développement. Il est donc difficile de lâcher prise sur la nourriture, d'autant que nous avons bon nombre d'idées reçues dont nous sommes persuadés qu'elles sont correctes et justifiées. Mais sont-elles avérées? Sais-tu par exemple que manger un fruit juste après le repas est très mauvais pour la digestion ? Un fruit se digère très rapidement, tandis que le repas nécessitera beaucoup de temps pour être digéré. Résultat ? Le fruit va fermenter dans l'estomac et nuire à la digestion. Peu de personnes le savent.





Mais revenons à nos quantités. Le besoin de se nourrir étant vital, aucun enfant ne se laissera jamais mourir de faim, tu peux en être sûr ! Nous pouvons donc laisser notre enfant être responsable de sa faim et par conséquent de sa gestion des quantités. Personnellement, l'allaitement de ma fille m'a appris une chose importante: lui faire confiance dès le départ sur les quantités dont elle avait besoin, car il m'était impossible de vérifier qu'elle avait effectivement bu suffisamment de lait. Je pense que cet aspect a joué un rôle dans le lâcher-prise que j'ai aujourd'hui vis-à-vis des quantités qu'elle mange aux repas.

Laisser l'enfant maître de sa sensation de satiété diminuera les oppositions et jeux de pouvoir liés à la nourriture. Et s'il veut se resservir de pâtes et que nous trouvons que la portion est trop grande pour lui, nous pouvons aussi lui demander ce qu'en pense son estomac. *"A ton avis, penses-tu qu'il reste encore de la place dans ton estomac?"* Faisons attention au ton que nous employons pour lui poser la question. Un *"tu vois, tu as eu les yeux plus gros que le ventre"* sur un ton culpabilisant et moralisateur s'il n'arrive pas à terminer son assiette ne va pas l'aider à s'écouter. Invitons-le plutôt à retenir la leçon pour la prochaine fois, en lui disant *"qu'est-ce que tu pourras faire la prochaine fois pour éviter de gaspiller?"*

Si nous pensons qu'il faut absolument finir notre assiette, c'est parce que nous avons été éduqués de la sorte, pour éviter le gaspillage et parce que les souvenirs de la guerre étaient encore bien présents dans l'inconscient collectif. Je suis moi-même contre le gaspillage, mais je préfère apprendre à ma fille à se servir elle-même et à ne pas surestimer ses besoins, quitte à ce que cela prenne un peu de temps et passe par une phase de "gaspillage" car je veux m'assurer qu'elle ait un bon rapport à la nourriture.

## Lâcher prise sur les goûts

Forcer notre enfant à goûter, à finir son repas avant de sortir de table alors qu'il n'aime pas les légumes du jour, va créer un rapport de force qui amènera davantage de résistance.

Une simple question de curiosité comme *“Est-ce que tu as envie de goûter les brocolis aujourd'hui ? Peut-être que tes goûts ont changé ?”* sur un ton bienveillant, en laissant vraiment à l'enfant la liberté de goûter ou pas, pourrait l'aider à accepter plus facilement de goûter. Et même si le test ne s'avère pas concluant, pensons à le féliciter d'avoir fait l'effort de goûter à nouveau, avec un *“Ah non, tu n'aimes toujours pas les brocolis. Peut-être une prochaine fois ? Tu sais, quand j'avais ton âge, je détestais les carottes, et maintenant, j'en raffole. Heureusement que j'ai goûté plusieurs fois !”*. Faire comprendre à l'enfant, par notre expérience, que les goûts évoluent et qu'il est intéressant pour lui de faire des expériences l'aidera à développer ses papilles et, à terme, à le préserver d'un risque de surpoids ou de troubles alimentaires.

N'oublions pas que nous aussi, nous avons des goûts et nous apprécions qu'ils soient respectés. Respectons également les changements d'envie des enfants. Tantôt ils préféreront les coquillettes, tantôt les farfalles. Il est normal d'avoir des “phases” avec la nourriture. Moi-même j'en ai, alors je peux très bien comprendre. Pas toi ?





## Bannir le chantage

Faber et King, les auteurs du livre “Parler pour que les tout-petits écoutent” nous disent ceci: *“Utiliser un dessert, ou toute autre récompense, en tant que monnaie d’échange, ne permet pas aux enfants d’apprendre à savourer des aliments sains.”*

La tentation est grande de priver notre enfant de dessert s’il n’a pas tout mangé. D’autant qu’il nous dit qu’il n’a plus faim, mais bizarrement, il lui reste encore une place pour le dessert.

Si le dessert était prévu, gardons-nous de l’utiliser comme chantage pour qu’il finisse son plat. En effet, le chantage alimentaire est une pratique néfaste car la récompense promise modifie l’attitude de l’enfant à l’égard de l’alimentation. *“Mange tes légumes si tu veux un dessert”* va pousser l’enfant à se laisser tenter par les aliments interdits, et non le convaincre de s’alimenter sainement, comme nous le souhaitons. En utilisant le chantage, nous voulons arriver à nos fins, qui sont bonnes en soi : que notre enfant mange sainement. Mais cette méthode risque de provoquer l’effet contraire et l’enfant boudera les fruits et légumes qu’il aura dû manger pour obtenir son dessert.

A la maison, nous n’avons jamais pratiqué le chantage alimentaire avec ma fille et j’avoue être surprise par sa capacité à s’autoréguler, même pour les sucreries ! Je ne peux pas prouver que cela soit la conséquence directe de la non-utilisation du chantage, mais je suis persuadée qu’il doit y avoir un lien.



## Comment l'aider à manger de tout ?

Un repas se prépare en amont, au moment où nous faisons les courses. Ton enfant a-t-il l'habitude de t'accompagner ? Si oui, alors je te propose de le rendre acteur, de le faire participer. *“Ce soir, nous allons faire une soupe. Est-ce que tu pourrais aller chercher une courgette s'il te plaît ?”* Voilà une petite mission qui le rendra très fier et il sera d'autant plus intéressé par ce que l'on compte faire de cette courgette qu'il aura fièrement choisie. Comme je l'explique dans [cet article](#), le sentiment d'apporter une contribution unique et de se sentir utile sont des piliers d'une bonne estime de soi. Les enfants ont besoin de sentir que leur présence est désirée. Ils ont besoin que l'on ait besoin d'eux.

Pensons également à l'impliquer dans le processus de préparation du repas, en cuisine. Même s'il est encore petit, nous pouvons facilement lui donner une petite tâche, comme mettre les légumes coupés dans la casserole. Car non, la cuisine n'est pas un endroit dangereux et interdit pour l'enfant ! Tenons tous les ustensiles dangereux loin de lui, évidemment, mais pour le reste, il n'y a vraiment aucun inconvénient à ce qu'il vienne nous aider, au contraire ! Suscitons son intérêt pour la cuisine en général. *“Sais-tu qui a pondu cet œuf, mon chéri ?”* ou encore *“Et cette brique de lait, tu sais d'où elle vient ?”* Plus l'enfant se sent impliqué et participatif, plus nous mettons les chances de notre côté pour que le climat soit serein au moment du repas.



A la maison, nous sommes adeptes du zéro déchet. Nous tentons, tant bien que mal, de diminuer nos déchets, et privilégions le vrac. Ce qui est intéressant dans les petits commerces de vrac, c'est que le choix est assez limité, ainsi que les tentations ! Pas de petits gadgets accrocheurs aux caisses, pas d'hésitations entre des dizaines de boîtes de céréales pour le petit-déjeuner, conçues pour attirer l'œil de notre progéniture. Des choses simples, sans fioriture, sans emballage, et au final, pas de crise dans le magasin. Que du bonheur.

## Ni pression ni étiquette

As-tu déjà entendu parler de la néophobie alimentaire ? C'est la peur qu'a l'enfant de consommer un nouvel aliment, de la même manière qu'il peut avoir peur lorsqu'il rencontre une nouvelle personne. Il fait la grimace, repousse son assiette ou encore recrache après avoir mâché l'aliment pendant un certain temps. La néophobie alimentaire toucherait plus de la moitié des enfants âgés de 2 à 7 ans. Elle n'a rien à voir avec un caprice, alors inutile de catégoriser notre enfant de "difficile". Les maître-mots ici sont patience, indulgence et persévérance. J'ai lu qu'un enfant pouvait goûter un aliment plus d'une vingtaine de fois, sous différentes formes, avant de l'aimer. Ne nous décourageons donc pas après quelques essais infructueux, même si la tentation est grande.



Pour l'instant, ma fille refuse systématiquement les poireaux. Et elle a le coup d'œil pour les repérer. Mais nous testons de temps en temps, sous une forme puis sous une autre, sans lui mettre la pression. Personnellement, je pense que c'est plutôt une question de texture que de goût qui la dérange, mais je garde espoir qu'un jour elle me dise *"j'aime bien les poireaux, maman"*. Et même si finalement, elle n'aime pas, ce n'est pas très grave. Je n'aime pas trop les champignons et je le vis très bien.

Moins nous lui mettons la pression et plus il sera tenté de goûter. Et pensons à l'effet miroir. Montrons-lui l'exemple, en disant ce que nous apprécions, et pourquoi nous trouvons ça bon. Sans exagérer, non plus. Ne leur collons pas non plus d'étiquette du style *"il n'aime pas les épinards. Il est difficile. Il ne mange rien"* lorsque nous parlons de lui, surtout en sa présence. Soyons plutôt précis, factuels, et positifs : *"pour l'instant, il n'aime pas la tomate. Il a goûté, mais ça ne lui a pas du tout plu. Laissons-lui un peu de temps, il changera probablement d'avis."*

## **Casser la routine de temps en temps**

Chaque famille a ses propres règles autour du repas, mais l'important est qu'elles soient claires pour tout le monde. Si nous décidons que notre enfant a le droit de ne pas terminer son repas, mais qu'il n'aura rien d'autre en compensation, soyons cohérents. Je sais que cette règle peut être difficile à respecter pour certains parents. Cela dépend aussi de notre caractère. Si nous savons que nous sommes incapables de nous y tenir, autant ne pas y avoir recours. Les règles, c'est bien. Et casser la routine de temps en temps, cela fait du bien aussi ! Parfois, il est bon d'amener un peu de légèreté autour du repas, pour détendre l'atmosphère, pour s'amuser un peu.

On peut rendre les repas ludiques, en faisant des personnages avec la nourriture. Un beau sourire avec de la purée, 2 tomates-cerises pour faire les yeux, et le tour est joué. Pas besoin de faire une œuvre d'art pour décrocher un sourire auprès de ton enfant et rendre le repas plus appétissant ! Soyons créatifs ! Et pour le goûter, pourquoi ne pas lui demander de fermer les yeux et de deviner quel fruit tu lui proposes ?

De temps en temps, nous pouvons aussi décider de manger par terre, dans le salon. On peut créer avec notre enfant un petit endroit sympa, cosy, avec une



couverture, des coussins et se partager une pizza à manger .... avec les doigts !!!  
Il prendra beaucoup de plaisir et nous aussi, avouons-le.

## Conclusion

J'espère t'avoir donné quelques pistes de réflexion pour que les repas en famille soient agréables ou qu'ils le redeviennent. Et toi, quelles sont les tiennes ? Est-ce que les repas se déroulent bien chez toi ? Alors, un repas serein, finalement, est-ce que c'est possible ?

L'essentiel est d'impliquer son enfant dans l'élaboration des repas, de le rendre participatif et de lui donner une certaine autonomie. Nous pouvons décider du contenu de l'assiette et de l'heure – en d'autres termes, du cadre – en laissant notre enfant choisir la quantité qui lui convient. Chacun se sent alors respecté et manger ensemble (re)devient un plaisir.

Si ton enfant reste malgré tout très sélectif et refuse systématiquement toute nouveauté, en étant vraiment dégoûté, il souffre peut-être d'un trouble de l'oralité alimentaire. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à en parler à son pédiatre. Merci de m'avoir lue et n'oublie pas que les parents parfaits n'ont pas d'enfant !

Ludivine



## 4. Mes astuces pour des repas sereins en famille

---

De Marie, [secretsdenutritionniste](#)

### Les repas en famille : super sujet !

En voyant le sujet de l'événement inter-blogueur de Nathalie, j'ai tout de suite eu envie d'y participer (évidemment) car les repas en famille sont un sujet dont on pourrait parler des heures ! Le slogan de mon blog étant en plus 'Puisse dans le quotidien d'une nutritionniste toutes les astuces et conseils utiles à vos repas'. Et bien je vous raconte tout !

### Avant le repas en famille, il y a...

Et oui ! Ce qui se passe avant le repas a beaucoup d'importance à mes yeux. Je pense que c'est important de savoir d'où viennent les aliments qu'on a dans l'assiette, et pas juste acheter du lait en brique au supermarché par exemple.

#### Dans le jardin

Nous avons la chance de vivre à la campagne et d'avoir un contact quotidien à la Nature et à ce qu'elle nous donne à manger. Nous cultivons notre potager et avons un verger : ainsi mon fils voit comment il faut préparer la terre (il participe), ensuite semer les graines (il adore !), aller voir si cela pousse (aussi impatient que sa maman !), désherber et/ou pailler, et surtout...récolter !

Ces moments de récolte avec lui sont magiques : ses yeux brillent, il saute, il crie quand il voit un nouveau légume caché sous une feuille ou une nouvelle tomate rouge. Et c'est bien sûr l'occasion de goûter sur place les légumes et les fruits qu'on a cueilli, sans être autour de la table du repas en famille ! Ce bonheur de récolter soi-même le fruit de son travail a un sens profond pour qu'ensuite il en mange à table avec plaisir !



pommes de notre verger 2018

## A l'AMAP

Mon fils vient très souvent aux distributions de l'AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne) et rencontre ainsi les producteurs qui font les produits que l'on mange. Nous visitons leurs fermes régulièrement aussi. Ainsi ce qu'on a dans notre assiette n'est pas 'neutre' : les aliments ont une histoire et un savoir-faire que je trouve importants de faire connaître à mon fils. Et tout cela participe à mes yeux grandement à son éveil et sa curiosité envers l'alimentation en générale, et à des repas sereins ! Il aime goûter de tout, et même regoûter s'il n'a pas aimé la première fois !



produits de l'Amap pour nos repas

## Avant le repas, on cuisine !

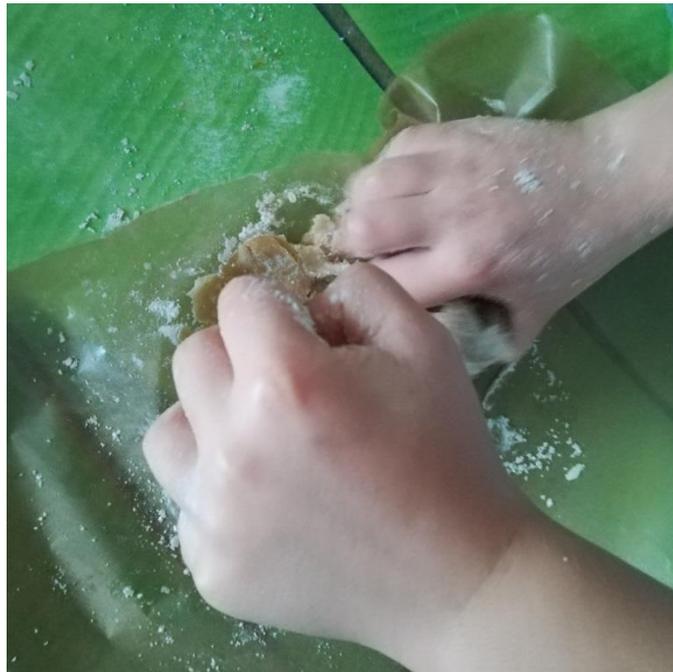
### La cuisine

La cuisine est chez nous est un lieu central dans la maison. Elle est le long d'un mur juste à côté de la grande table où l'on mange tous les 3, mais aussi celle où on l'on reçoit des amis ou de la famille. Nous n'avons pas de salle à manger mais une grande pièce à vivre de 40m<sup>2</sup> où 20m<sup>2</sup> environ sont destinés à la cuisine, et les 20m<sup>2</sup> qui restent sont une salle de jeux avec un canapé. Celui ou ceux qui cuisinent ne sont donc pas isolés pour cuisiner.

### La tour d'apprentissage

Depuis tout petit, nous avons une tour d'apprentissage pour mon fils pour qu'il puisse monter seul dedans et se mettre debout à hauteur pour cuisiner sur le plan de travail de la cuisine. Il cuisine donc depuis tout petit. Il nous voit cuisiner très régulièrement et participe volontiers : à la pâtisserie mais aussi à l'épluchage, à la découpe, au mixage, au mélange, etc... Il n'y a que l'étape de cuisson pour l'instant qui ne lui est pas autorisée à 4,5ans.

Cuisiner ensemble est un point important pour que les repas soient un moment de plaisir partagés ensuite.



cuisiner ensemble avant le repas

### La variété

Nous sommes très attachés à être créatif pour les repas et à avoir une grande variété d'aliments, de plats et de recettes différentes pour que nos repas ne soient pas monotones. La variété participe à notre plaisir gustatif et à se mettre à table avec entrain et envie. Il n'est pas rare que mon fils de 4ans participe au choix du menu et donne son avis sur ce qu'il veut manger en se laissant guider par ses envies du moment (maman j'ai envie de manger des pois chiches aujourd'hui !!).

Nous aimons manger et je pense que nous lui transmettons aussi par du verbal (commenter ce qu'on mange) et du non-verbal, notre plaisir à manger de bons produits. Quand je cuisine de courgettes par exemple, mon mari qui n'en raffole pas, n'a jamais fait de commentaires négatifs devant notre fils pour ne pas l'influencer. En effet, un enfant agit beaucoup par imitation. Donc nos comportements en tant que parents ont une grande influence.



## Pendant le repas, on s'assoit (un peu)

### A table

A des heures de repas assez régulières (8h, 12h, 16h, 19h), nous nous asseyons ensemble au tour de la table quand le repas est prêt. Au signal 'À table !!!!!', tout le monde vient s'asseoir. Bon, souvent, on se relève car on a oublié un verre d'eau, la moutarde ou que le chat miaule derrière la porte (à tous les repas...). Il faut le savoir : les enfants ne sont pas faits pour rester assis longtemps à table. Sachant cela, nous restons souples vis-à-vis de ses besoins de bouger souvent.

### Des légumes en premier

Je lui prépare très souvent des petites crudités à manger avec les doigts dans son assiette. Il vient même commencer à les picorer s'il a très faim et que la suite du repas n'est pas encore tout à fait prête. L'astuce de mettre des légumes en premier dans l'assiette alors qu'il a très faim marche très bien. (J'avoue sur les cubes de concombre, je rajoute un peu de fromage de chèvre pour l'appâter aussi !)

### Manger et/ou jouer

Ensuite on essaye de discuter avec lui, ou de raconter des histoires ou même d'emmener quelques jouets à côté de lui pour qu'il reste un peu à table et pour qu'il pense à manger !!! Si nous nous laissons trop emporter dans nos conversations d'adultes, il fuit la table et préfère alors aller jouer.

Il mange trèèèè lentement (ce qui est très bien), mais du coup s'il se lève de table rapidement pour aller jouer, il ne mange pas beaucoup... et a faim 30min après : ce n'est pas pratique ! Bref vous l'aurez compris entre les lignes, nous essayons de faire du repas un moment sympathique, non stressant et convivial.



## Les repas pris au restaurant

Depuis tout petit (10mois), nous allons régulièrement manger au restaurant en famille. Nous avons très souvent des compliments quant au comportement de mon fils dans ces endroits de convivialité. Il mange et goûte avec curiosité, il commente ce qu'il goûte, et nous jouons avec lui dans les moments d'attente et de transition. Nous n'hésitons pas à l'emmener goûter de la cuisine du Monde (sushi, resto chinois, etc...). Aucun stress pour nous, mais plutôt un grand moment serein de plaisir partagé.

## Fin du repas : respectez la satiété

Quand un enfant n'a plus faim, inutile de l'amadouer à manger encore une cuillère ou pire le forcer à finir son assiette, il est connecté à ses besoins primaires bien mieux que nous, et il faut juste lâcher prise et respecter sa satiété ! Il n'est pas rare que mon fils ne veuille pas de dessert le midi par exemple. Je laisse donc quelques quartiers de pommes sur la table au cas où il changerait d'avis.

Par contre, nous ne le forçons jamais à goûter ou à manger : nous le laissons complètement libre de ses choix.

Pour compléter ce paragraphe, vous pouvez ici lire mon article-invité sur le blog de Nathalie sur les phrases à éviter pendant le repas '[Non, non ne finis pas ton assiette](#)'.



pommes pour un petit dessert

## Hors du repas et du goûter, on ne grignote pas

### La théorie

Pour qu'un enfant ne puisse pas grignoter, il ne faut pas qu'il voit de la nourriture entre les repas, ni qu'il puisse en attraper seul. Un enfant est guidé par ses yeux et la notion de plaisir uniquement ! Il n'en a que faire des injonctions de bonne santé, ou qu'il n'est pas l'heure, etc...

Ainsi chez nous à part quelques pommes au fond du panier à fruits, aucun aliment n'est visible.

Si un enfant grignote en dehors des repas et du goûter, ce n'est pas bon pour son système digestif et en plus il va se décaler par rapport au repas.

### La pratique

Mais je peux vous avouer que la théorie c'est bien, mais que dans la pratique mon fils peut demander un morceau à 18h ou à 20h30. Je ne peux pas lui interdire ces prises alimentaires car il me les réclame par faim. Je lui propose



alors des aliments sains à ces moments-là : légumes ou fruits à 18h, et lait, pain, ou banane à 20h30.

Si vous êtes un adulte et que vous êtes concerné par le grignotage, vous aurez peut-être envie de lire mon article [7 choses à faire pour éviter de grignoter.](#)

## Conclusion :

Vous l'aurez compris les repas sont des moments très importants chez nous, et qui se passent dans la sérénité grâce à toutes ces astuces.



## 5. Mes 5 astuces faciles pour des repas sereins en famille

---

De Shirley, [grandiravecplaisir](#)

C'est fréquent ! Des cris. Des pleurs. Des enfants qui se lèvent de table et courent partout. Un papa qui regarde son smartphone. Une maman qui essaye tant bien que mal de faire avaler une cuillère de brocoli à son fiston. Un bruit d'avion, de train et tout autre objet sonore qui pourrait être susceptible de faire ouvrir la bouche du garçon. Vous avez certainement tous déjà eu cette impression. Comment faire pour que les repas deviennent d'agréables moments en famille.

Ca nous arrive à tous. Alors, voici 5 astuces, faciles à mettre en place, pour favoriser des repas sereins.

### Avant le repas

#### 1. Faire participer l'enfant

Beaucoup d'enfants apprécient de voir comment les repas se font. Parfois, ils veulent participer à sa réalisation. Parfois, ils souhaitent seulement être à vos côtés et regarder. Qu'importe leur choix, il est important qu'ils puissent se rendre compte de la manière dont sont préparés les aliments.

Cela permettra à votre enfant d'apprécier ce que vous avez préparé ensemble et goûtera plus facilement les aliments inconnus.



## Pendant le repas

### 2. Éteindre la TV

On ne le répétera jamais assez ! Il faut surveiller le temps passé devant les écrans. C'est donc un moment adéquat pour éviter cette passivité et cette surconsommation visuelle. Moment convivial assuré et des repas sereins !

De plus, la concentration des enfants (et des adultes) est focalisée sur l'écran et donc pas réceptif à vos attentes. Votre demande ne sera pas entendue. Les enfants seront d'autant plus agressifs si vous les dérangez dans leur jeu ou leur dessin animé. Éteindre la TV, la tablette ou le smartphone permettra également d'avoir un moment où notre attention, et celle des enfants, sera plus centré sur le reste de la famille.

Commençons par éteindre tous les écrans (TV, tablette, portable, ...) pendant les repas.

Moment convivial assuré et des repas sereins !



### 3. Laisser l'enfant se servir seul

Les enfants apprécient qu'on leur fasse confiance.

Quoi de mieux que le moment du repas pour leur manifester cette attention. Sous votre surveillance, bien entendu, laisser les enfants se servir eux-mêmes de nourriture. Ils apprendront ainsi à estimer leur faim, à se resservir si nécessaire.

Une fois que les enfants auront l'habitude d'effectuer le service, vous pourrez instaurer le principe du « on mange ce qu'on s'est servi ».

### 4. Favoriser les discussions en famille

Pourquoi ne pas profiter du repas en famille pour raconter sa journée ? Prendre le temps d'écouter ce que les autres membres de la famille ont fait pendant la journée. Rigoler ensemble.

Programme les événements des prochains jours, des prochaines vacances.

Poser des questions.

Développer un sujet passionnant, argumenter, débattre.

Autant de sujets de conversation qui peuvent enrichir les relations au sein de la famille, entre les parents et les enfants, dans la fratrie.

Essayez et venez raconter dans les commentaires comment ces échanges se sont déroulés.



### 5. Ne pas se focaliser sur la nourriture

On a tendance à vouloir que nos enfants fassent honneur à notre cuisine. Qu'ils aient une alimentation équilibrée. Et de ce fait, nous avons la mauvaise habitude de regarder leurs assiettes et leur faire remarquer qu'ils n'ont pas terminé leurs légumes, leur viande, ...Arrêtons de se focaliser sur ce que l'enfant ne mange pas. Profitons de passer un bon moment en famille. Cela n'empêche pas de motiver l'enfant à goûter de tout.

Des repas sereins, commencent par des parents sereins.

## Conseil Bonus

### Le dessert n'est pas une obligation

Dans notre foyer, nous n'avons pas l'habitude d'avoir systématiquement un dessert après le repas. Lors de fête de famille ou lorsqu'il y a des invités, c'est différent. Mais cela dit, nos enfants ne réclament que rarement un dessert.

Pourquoi ce choix ?

Si l'enfant a bien mangé son repas, il n'a aucunement besoin d'avoir encore un dessert (qui d'ailleurs est inutile pour une alimentation équilibrée de nos enfants).

Il a été prouvé ces dernières années que trop de sucre dans l'alimentation a de grosses conséquences sur la santé des êtres humains : obésité, problèmes cardio-vasculaires, ... Alors, évitons de donner trop d'aliments riches en sucre, en agents conservateurs et autres perturbateurs endocriniens.

Nath du blog [nutri-momes.com](http://nutri-momes.com) parle de [tous ces sucres que nous trouvons dans notre assiette](#). C'est intéressant d'aller y jeter un coup d'œil et voir l'impact que cela peut avoir à long terme sur notre santé.

La dernière raison qui nous a poussés à ne pas donner systématiquement des desserts, c'est que nous évitons la tentation de punir si l'enfant ne termine pas son assiette ou ne goûte pas. Les « si tu ne termines pas ton assiette, tu n'auras pas de dessert » sont évités un maximum. Cela est, de toute manière, contre-productif.

Cet article vous a donné quelques pistes d'actions pour vos repas en famille ? Alors, partagez-le autour de vous, sur les réseaux sociaux, à vos amis, vos proches, etc.





## 6.3 freins à lever et 3 astuces pour des repas sereins avec les enfants

---

De Virginie, [soigne-ton-assiette](#)

Vous avez dit « repas serein »? En famille?

Si pour vous, comme pour beaucoup, ce moment rime trop souvent avec cauchemar, cet article va vous intéresser!

On ne va pas se mentir. Nombre de parents n'en peuvent tellement plus le soir après leur journée, qu'affronter un repas en famille avec les enfants est une véritable épreuve...

Et pour cause, tout le monde a eu sa journée bien remplie de choses ultra excitantes à raconter ou au contraire de nombreuses difficultés ou contrariétés à gérer... Dans les deux cas, le niveau de tension est tel qu'à la moindre étincelle, ça explose ou les situations se crispent...

D'ailleurs nombre de parents, renoncent à infliger ça, à tout le monde à chaque repas. Et ils décident de faire manger les enfants et, de se faire un plateau TV ou de se mettre à table en deuxième partie de soirée.

Vous vous reconnaissez là?



## Repas dissociés parents enfants : Pour ou contre ?

### Pour

Bien sûr ponctuellement, cette alternative peut s'avérer être une bouffée d'oxygène quand on est très stressé ou à cran. Et c'est en même temps un moment en tête à tête sans les enfants pour les parents (à condition qu'il n'y ait pas la télé 😊). Je ne sais pas chez vous, mais à table avec les enfants, c'est souvent très difficile d'en placer une...alors avoir une petite discussion entre adultes, est une utopie!

### Contre

Le danger, c'est de prendre l'habitude de dissocier parents et enfants trop souvent lors des repas... D'ailleurs si on y réfléchit bien, arrivez-vous à prendre tous ensemble le petit déjeuner, le repas du midi? Non? C'est bien classique et c'est le cas de la majorité d'entre nous en raison de nos différents rythmes de vie et de la pression du temps... Alors si vous vous privez en plus des repas du soir tous ensemble, vous vous privez des échanges, de la communication et de la cohésion qui sont l'essence même d'une famille.

Sans compter, que le partage des repas permet aux enfants de progresser dans leur découverte des saveurs et des plats. En effet, les plus jeunes sont influencés par les réactions des autres. Leur curiosité est suscitée et leur envie de goûter de nouveaux plats est plus spontanée! N'oubliez pas que le changement et la nouveauté font peur et c'est humain! On est toujours plus rassuré si quelqu'un l'a fait avant nous...

Donc, dissocier parents-enfants lors des repas, pour décompresser de temps en temps, OUI. Mais ça ne peut pas être une solution dans la durée. Mieux vaut s'attaquer aux causes plutôt que de fuir la situation !



## 3 facteurs insoupçonnés qui contribuent à pourrir l'ambiance d'un repas en famille

### 1. Les écrans :

Montrez l'exemple et imposez: pas de téléphone pendant les repas!

Les premiers temps, vous pouvez même décider de les passer en mode avion ou de couper le Wifi pour éviter toute tentation quand un message arrive ou que le téléphone sonne...

Avec des ados, une solution consiste à décider d'un endroit où tout le monde (y compris vous) pose son téléphone après l'avoir déconnecté, avant de se laver les mains pour passer à table par exemple.

Bien sûr qui dit « pas d'écran », dit « pas de télévision »!

ça paraît évident, mais parfois certains parents demandent à leur enfants d'arrêter avec leur téléphone alors qu'ils sont eux même en train de regarder les infos à la télé... Soyons cohérents et nous gagnerons en crédibilité!

### 2. Les exigences de bienséance :

Combien de fois par repas répétez-vous ce que vous avez entendu vous même pendant vos repas en famille durant votre enfance?

*“On reste à table tant que tout le monde n’a pas terminé...”*

*“Assied toi correctement”*

*“Ta tête est lourde? Tiens-toi correctement! “*

*“Tes coudes!”*

*“On mâche la bouche fermée....”*



Et j’en passe!

Alors bien sûr apprendre les bonnes manières est essentiel pour vivre en société et cela rend les repas plus agréables...Oui, mais quand ça tourne à la mitraille à reproches, les conflits pour les faire respecter, n’ont plus rien de pédagogiques...

Choisissez vos batailles, au risque de vous épuiser...Et puis chaque enfant selon son âge acquiert la capacité d’intégrer ces règles de bienséance les unes après les autres, au fur et à mesure qu’il grandit... Savez-vous les efforts que ça demande à un enfant de maternelle de se canaliser pour rester assis toute la journée à l’école? Et aux plus grands, de se concentrer sans bouger en cours?

Arrivés à la maison, on leur redemande encore la même chose. Or, ils sont comme vous en fin de journée, ils n’en peuvent plus!

Essayez de lâcher du lest... Chez soigne ton assiette, on leur demande d’essayer de manger proprement car pour nous c’est ce qui est le plus insupportable, pour le reste, on laisse couler... On verra dans quelques années pour les autres règles.

Diminuez son niveau d’exigence, c’est diminuer le niveau de tension 😊.

### 3. Êtes-vous vraiment là ?

Êtes-vous présent à vous-même? Êtes-vous disponible?

Souvent une des raisons des conflits à table, vient de l’indisponibilité intellectuelle d’un des deux parents. On pense à autre chose et du coup, on

n'est pas disponible pour écouter et échanger, on s'agace et le ton monte! Mais là, ce n'est pas la faute de vos enfants, ils ne peuvent rien y faire...Et, je parle en connaissance de cause! Alors lâchez vos préoccupations et concentrez-vous sur le moment présent, en l'occurrence le repas et les sujets de discussion avec vos enfants...Vous gagnerez en qualité de communication et en sérénité.



## L'appétit et .....Les goûts et les couleurs!

Les 3 facteurs que l'on vient de voir, contribuent à l'ambiance du repas. Et le niveau de tension d'un repas n'est jamais étranger aux réactions des enfants...

*"j'aime pas...."*

*"j'ai pas faim..."*

En effet, l'état d'esprit dans lequel on est, est capital quand on va travailler vous le savez bien...et bien c'est la même chose à la maison, pour les devoirs et les repas!

Plus l'ambiance est détendue et agréable et plus votre repas se passera dans la sérénité... Après avec des enfants, sérénité ne veut pas toujours dire calme...Mais l'animation a aussi du bon 😊. Alors bien sûr, le niveau de tension ne peut à lui seul tout expliquer...

Il existe d'autres facteurs qui rentrent en ligne de compte :



## Le manque d'appétit :

“*J'ai pas faim*” : pas de problème, il faut respecter ce que ressentent les enfants.

Surtout ne pas les encourager à nier le sentiment de satiété qu'ils ressentent, au risque qu'ils perdent ce repère important pour le reste de leur vie. Nombre d'adultes en surpoids, le sont aujourd'hui, car ils ont perdu cette écoute des signaux de satiété durant l'enfance.

Donc, on ne force pas à finir son assiette, jamais!

Je vous invite d'ailleurs pour approfondir à lire cet article [NON, NON, Ne finis pas ton assiette.](#)

Après, certains petits malins pourraient prendre cela pour habitude afin de ne manger que ce dont ils ont envie...

Donc chez nous, la règle est claire, « *Tu n'as pas faim pour le plat, tu n'as pas faim non plus, pour le dessert...* »

Cela sous-entend que les portions sont servies en accord avec l'enfant, voire un peu en dessous de ce qu'il mange habituellement afin qu'il puisse se resservir ou pas. Tout ça, sans être pénalisé sur son dessert. Je précise que cette règle s'applique aussi à nous les parents...

Et aucune crainte, les enfants ne se laissent jamais mourir de faim (conseil d'un pédiatre).

Ne faites jamais du repas, un enjeu, au risque d'inviter inconsciemment l'enfant à y transposer un mal-être ou un conflit avec vous.



## Mes 3 astuces face aux “J’aime pas”

- Première astuce

*“Les goûts et les couleurs ça ne se discutent pas” ?*

Et bien pour nous, au moins ça se commente!

C’est à dire que pour pouvoir dire “je n’aime pas”, TOUT le monde goûte...On a expliqué aux enfants à travers des exemples de notre vécu que les goûts changeaient avec le temps. Et pour être sûr que l’on n’aime pas quelque chose, il faut au moins goûter un petit peu à chaque fois...

Et puis, on leur a aussi expliqué que le cerveau est conditionné par notre souvenir de la dernière fois où on a goûté. Donc qu’il y a de forte chance, qu’avant d’avoir pu réellement analyser les goûts, il nous dise *“j’aime pas!”*.

Donc pour empêcher ce coquin de décider à notre place, on a mis un petit stratagème en place...Au lieu de dire « j’aime » ou « j’aime pas », on doit essayer de reconnaître les saveurs (salé, sucré, amer, acide). On doit deviner par exemple, quels sont les ingrédients de la soupe ou du plat!



Vous pouvez même imaginer que celui qui gagne a un privilège. Mais attention, à ne pas créer trop d'esprit de compétition, selon l'excitation, ça peut être contreproductif...

- Deuxième astuce

Laissez vos enfants reprendre le contrôle. Se sentir mettre de ses actes est un puissant levier!

Comment? Proposez-lui d'agrémenter son plat avec ce qu'il veut et laissez le faire seul!

Mettez-lui des condiments, des herbes aromatiques sèches ou fraîches (si vous en avez au jardin) ou des épices à disposition.

NB : au supermarché, ils sont très souvent en panne de ketchup, ou je l'ai malencontreusement oublié... et je ne sais pas le faire zut...il n'y en a plus 😊 )

L'autonomie est très importante pour les enfants.

D'ailleurs parfois, le résultat de leur mixture est pire qu'au départ mais c'est eux qui l'on fait alors c'est super bon!!!! Ou pas...mais ils auront essayé...

- Troisième astuce

Mes deux premières astuces n'ont pas fonctionné...

Ne vous acharnez pas, après tout vous aussi, vous avez bien un ou deux plats que vous détestez... Mieux vaut ne pas cristalliser et reposer une autre fois le plat ou l'ingrédient sous une autre forme (cuisson différente, association différente, assaisonnement différent...). On dit qu'un enfant n'aime réellement pas au bout de la 21eme fois qu'on lui propose le même plat...alors patience!

En complément, je vous invite à lire cet article sur [comment faire goûter de nouveaux aliments aux enfants.](#)



Et comme vous êtes un super parent, et que vous connaissiez le risque sur ce plat, vous aviez prévu une crudité sur laquelle votre bambin pourra se rabattre...Et sinon une carotte, façon Bugs Bunny, fera très bien l'affaire 😊.

En tout cas, ne sous estimez pas le pouvoir de ces repas en famille, ne serait-ce que par le mimétisme des enfants...

## Le pouvoir des repas en famille

Spéciale dédicace au papa ❤️ de mes deux princesses, qui ne m'en voudra que dans 2 mois, de raconter cette anecdote .... Quand il arrivera à la lecture de cet article... 😊

Ne sous-estimez pas le pouvoir du collectif y compris sur les parents...

Notre super papa n'avait plus mangé de poisson depuis ses 4 ans...Une telle aversion qu'on croyait même à une allergie alimentaire 🤢. Mais après analyse, le verdict est tombé: pas d'allergie.

Or notre première princesse venait d'avoir 1 an et il ne voulait pas risquer de communiquer ce dégoût qui relevait presque de la phobie à sa fille.

Alors, avec l'aide d'une seconde motivation santé par rapport au sport (je vous passe les détails mais je vous invite à lire [cet article sur comment guérir plus rapidement une tendinite](#)





[grâce à son alimentation](#)), super papa a décidé que puisque c'était dans la tête, il fallait qu'il réessaie de manger du poisson. Il voulait petit à petit arriver à surmonter son aversion.

Et c'est ce qu'il a fait!

Bravo!!! Et Merci!

Moi qui adore le poisson, je ne suis plus freinée pour en cuisiner!

On ne peut pas dire qu'il saute de joie quand il y a du poisson au menu, ni qu'il se resserre. Mais aujourd'hui, il mange même les maquereaux...accompagnés d'un verre de vin\* blanc. Ça passe presque tout seul 😊 et surtout, il est un exemple pour nos filles!

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération!

## Pour Conclure

Des repas sereins en famille, c'est la meilleure base pour une [alimentation santé](#) et éviter les carences [fer](#), [magnésium](#), [vitamine C](#) ou attraper [les virus](#) qui trainent.

Or, Apprendre à nos enfants à [soigner leur assiette](#) ne peut se faire que dans le cadre de repas sereins pour qu'ils y trouvent plus de plaisir qu'au Mc Do 🍔 !



## 7.3 clés indispensables pour un dîner plus serein

---

D'Emma, [parentplusquimparfait](#)

C'est un soir comme les autres. Après être allé chercher Poussinou chez Nounou, nous rentrons à la maison. Poussinou est tout guilleret, ça fait plaisir ! En arrivant à la maison, je lui donne son bain. Ça va, je gère à peu près sans grand drame. Puis je prépare le dîner. Papa Plus Qu'Imparfait va arriver d'une minute à l'autre. Nous passons à table, et là, c'est le drame. La soirée avait pourtant bien débuté ! Mais Poussinou se met à crier, à cracher son repas au sol, à jeter la nourriture. Un vrai terrain miné... Sur le coup, je n'arrive pas à voir à quel moment ça a vrillé. Mais j'ai de la chance, Poussinou me donne du temps pour analyser la situation puisqu'il va répéter ce comportement les soirs qui suivront. Oui je sais, je suis une veinarde !

Alors j'ai observé, j'ai testé, j'ai cherché des astuces, j'ai creusé le fond du problème... Et grâce à tout ça, j'ai trouvé 3 clés indispensables pour un repas plus serein.

S'il arrive aussi à ton enfant de jeter sa nourriture, de crier, de cracher l'eau qu'il vient de mettre à la bouche, de se quereller avec ses frères et sœurs et bien d'autres choses encore – car oui nos enfants sont débordants d'imagination – Je t'invite à lire la suite...

### 1. Dînez tôt

Auparavant, nous avons pris l'habitude de donner le bain à Poussinou avant le dîner. Cela nous permettait d'attendre l'autre parent pour dîner ensemble quand nous le pouvions. En fait, le repas était quasiment la dernière chose qu'il faisait avant d'aller se coucher.



## Cette habitude de dîner en dernier, nous l'avons changée...

Et ce, pour plusieurs raisons :

- Terminer par le bain permet de passer dans l'espace nuit de l'appartement sans avoir à retourner dans les pièces de vie. De plus, l'eau chaude a des effets très relaxants. C'est donc une excellente transition avant le rituel du coucher.
- Il est recommandé de dîner environ 2 heures avant d'aller se coucher pour faciliter la digestion.
- Et surtout – et c'est le sujet qui nous intéresse dans cet article – dîner en premier permet de dîner plus tôt !

## OK mais ça sert à quoi de dîner tôt ?

Parce que dans notre cas, cela réduit le nombre de repas pris en famille et ça, c'est pas très "parentalité positive" ! Évidemment, il est conseillé de dîner en famille au maximum mais en parentalité constructive (si tu veux savoir ce que c'est, [je t'invite à cliquer ici](#)), j'encourage les parents à adapter ces principes en fonction de leur mode de vie et de leurs enfants.

Un jour, une amie médecin-nutritionniste et maman de jumeaux en bas-âge m'a dit *"Depuis que je leur donne le repas tôt, ça se passe plutôt bien. Il suffit qu'on décale le repas de 15 minutes et c'est foutu !"*. Sa confiance, je dois l'avouer, m'a fait réfléchir... Pourquoi faire dîner mon enfant plus tôt changerait quoi que ce soit ? En me remémorant diverses situations, je me suis rendue compte que Poussinou ne me disait que très rarement quand il avait faim, soif, froid, chaud... Un petit enfant, même s'il parle bien, a encore beaucoup de difficulté à exprimer un besoin primaire. Et encore moins à l'anticiper ! T'imagines ton enfant qui te dit *"Je n'ai pas faim là mais je pense qu'il faudrait préparer le repas car je risque d'avoir faim dans 15 minutes !"*.



## Alors, j'ai testé...

Et là, magie ! En faisant dîner Poussinou plus tôt, les comportements inappropriés avaient diminués, et même disparus la plupart du temps ! En retardant l'heure du repas, il ressentait la faim dans son corps qui se manifestait non pas par un *"maman, j'ai faim"* mais par des bêtises qui nous donnaient presque envie de retourner au travail... J'ai de nombreux souvenirs lorsque j'étais ado, où je disais (et pensais) ne pas avoir faim sauf que 10 minutes après, j'avais une faim de loup, j'étais à la limite de l'hypoglycémie et à ce moment-là, j'étais juste infecte ! Il ne fallait rien me demander tant que je n'avais pas mangé un truc. Donc imagine pour un petit dont le cerveau est encore en développement...

Après, c'est à toi de trouver le bon créneau car comme on dit "Avant l'heure, c'est pas l'heure" mais "après l'heure, c'est plus l'heure"...

## **2. Faites place au plaisir**

En étant parents, on oublierait presque que le repas doit être un moment de plaisir. En même temps, entre le fait de supporter les comportements inappropriés et les remarques du genre *"beurk, c'est pas bon !"*, d'enseigner les bonnes manières et de lutter pour faire manger des légumes, ça se comprend...

### L'aliment-plaisir

Maintenant, je te propose de prendre un peu de recul. Un repas, c'est (censé être) un moment de partage, d'échange, de découverte, d'éveil des papilles... De plaisir en somme ! Lorsqu'on mange quelque chose que l'on aime, notre corps sécrète les hormones du bien-être, du bonheur et du plaisir. Et quand on sécrète de la dopamine, on se sent pousser des ailes, cela nous encourage à faire les choses, on ressent de l'enthousiasme.

C'est pour cette raison que donner au moins 1 aliment-plaisir à son enfant par repas est essentiel. Même si ce n'est pas un aliment dont tu raffoles ou si cela t'embête car il en a déjà mangé la veille et l'avant-veille.



## L'appétit vient en mangeant

Autre astuce importante dans la notion de plaisir... Si son plaisir pendant le repas, c'est le dessert par exemple et que ton enfant refuse de manger ou est en "mode bêtise", pourquoi ne pas commencer par le lui donner ? Je sais que ça peut paraître bizarre, peu conventionnel, certains diront aussi qu'on "cède à un caprice". Mais ne dit-on pas que l'appétit vient en mangeant ? Et puis quand on sait que le plaisir entraîne le bien-être, la bonne humeur... Ca serait dommage de s'en priver ?

En tant qu'adulte, on peut se dire que c'est mieux de terminer par ce que l'on préfère afin de laisser un bon goût en bouche par exemple mais un enfant n'a pas la capacité physiologique de penser ainsi. Souviens-toi du test du chamallow, ce n'est pas donné à tous les enfants d'attendre un temps indéfini sans toucher au bonbon qui se trouve devant eux, afin d'obtenir un deuxième bonbon !

Le plaisir de Poussinou, c'est de manger du fromage (comme sa maman !). Quelquefois, ça m'embête car j'aimerais lui donner d'autres produits laitiers à la place mais finalement, c'est quoi le problème dans l'histoire ? Il n'y en a pas ! Poussinou mange son produit laitier et c'est très bien. Et puis les fromages, il en existe de toute sorte. Et lorsque le tout début d'un repas est compliqué et qu'il ne veut pas manger ce qu'on lui a préparé, hop, je lui coupe une part de fromage qu'il mange avec plaisir et ensuite, il passe au plat sans même que j'ai besoin de lui dire !

### **3. Échangez**

On continue dans le plaisir mais cette fois, avec l'ocytocine, l'hormone de l'attachement. Comme je te disais plus tôt, c'est super si vous pouvez dîner en famille. Mais si ce n'est pas possible de dîner tôt ET en famille, rien ne t'empêche de le faire dîner avant et de t'asseoir à table à ses côtés.

Ce moment est important car il permet de créer une connexion entre vous et de renforcer les liens. Alors allez-y, discutez, échangez, rigolez, imaginez ! Voici quelques petites astuces qui pourront t'aider.



## Éviter les discussions d'adultes

Si vous dînez en famille (avec ta moitié), dites-vous tous les deux que ce n'est pas le moment de parler de vos soucis de la journée, de vos problèmes de couples ou de discussions autour de l'actualité par exemple. Ca peut paraître évident quand on le lit mais dans les faits, c'est assez courant de rappeler à sa moitié qu'il faut payer la facture d'électricité, d'évoquer le fait divers du jour ou de raconter la crasse que nous a fait notre boss.

Car en faisant cela, non seulement on manque une opportunité de renforcer les liens mais en plus, on risque de voir arriver une petite bêtise. Car ton enfant, lui, ce qu'il veut, c'est que tu aies son attention. Et il trouvera un moyen, peu importe lequel...

Donc les discussions d'adultes, on les garde pour après, lorsque les enfants sont couchés.

## "T'as mangé quoi à la cantine ?" – "Je sais plus"

Peut-être que tu essaies d'enclencher des discussions mais qu'il t'arrive de te retrouver face à un mur. Lorsque tu poses à ton enfant la traditionnelle question "*Alors, t'as fait quoi aujourd'hui ?*", il te répond "*rien*" ou "*pas grand-chose*" ou encore "*Je sais pas*"... Allez, dis-moi que tu vois ce dont je parle ? Le truc, c'est qu'après ça, plus rien ne te vient. Tu as beau insister, il se renferme davantage. Et puis tu te dis que tu ne vas pas lui raconter ta journée (bah non Emma, tu viens de dire dans le paragraphe précédent qu'il fallait garder nos discussions d'adultes pour après !).

Alors voici deux astuces pour favoriser l'échange à table.

- **Raconte ta journée !**

"Mais vous m'aviez dit de pas dire Hardy !". Oui je sais... En fait, je t'ai dit de garder les discussions d'adultes pour après, pas de ne pas raconter des choses. Tu peux par exemple lui raconter ce que tu as mangé ce midi, qui tu as croisé qu'il connaît, que sur le trajet du retour du travail, tu as vu un magnifique arc-en-ciel. N'hésite pas à employer des adjectifs pour qualifier ce que tu as vécu ou vu et exprimer les émotions que tu as ressenties, ce que tu t'es dit... Non



seulement, ton enfant va avoir envie de rebondir sur ce que tu viens de dire – cela va donc créer un échange et une connexion, mais en plus tu l'aideras à développer son vocabulaire bien sûr, mais surtout l'écoute, [l'empathie, la gestion des émotions...](#)

- **Imaginez !**

Pas besoin de raconter des choses factuelles pour passer un bon moment et créer du lien. Tu peux te baser sur une anecdote de ta journée et continuer en disant *“Imagine si...”*. Exemple : *“Ce soir, en rentrant du travail, il y avait du soleil et de la pluie. Alors tu sais ce qui est apparu dans le ciel ? Oui, un arc-en-ciel ! On distinguait bien chaque couleur, c'était magnifique ! Imagine si ça pouvait exister un arc-en-ciel tout rose ! Ce serait amusant, non ? Toi tu préférerais quelle couleur ?”*.

En ayant un véritable échange entre vous, tu verras que le dîner se passera beaucoup mieux !

Pour résumer, je dirais que pour passer des repas plus zen en famille, il est important de prêter attention aux besoins physiologiques de notre enfant ainsi qu'à son plaisir gustatif et social. Et pour se faire, rien de tel que la connexion ! Dans cet article, je t'explique d'ailleurs l'importance de [connecter avant d'enseigner](#).

Que penses-tu de ces 3 clés pour un dîner plus serein ? As-tu déjà adopté l'une d'entre elle ? N'hésite pas à me faire part de tes ressentis en commentant cet article.

## 8. Mes astuces pour des repas sereins en famille

De Kristine, [compréhension-santé](#)

Les repas sont des moments privilégiés. Ou du moins, ils devraient l'être ! On mange en moyenne 3 fois par jour, c'est donc l'activité la plus répétitive de notre vie ! C'est aussi celle qui nous rassemble régulièrement autour d'une table. Du moins c'est ce qui me semble le plus souhaitable...



Ça peut être bon ET joli !

Alors, lorsque Nathalie du blog <https://nutri-momes.com/> m'a fait part de l'événement qu'elle organisait, j'ai tout de suite voulu participer ! Parce que les repas, pour moi, c'est en famille ! Chez nous, c'est sacré... Je vais donc vous partager mes meilleures astuces pour manger sereinement en famille.

Lors d'un carnaval d'articles comme c'est le cas ici, les blogueurs s'unissent et publient autour du thème "Vos astuces pour des repas sereins en famille". Vous aurez ensuite accès librement à la compilation de ces articles sous forme d'un e-book gratuit.

Un de mes articles préférés de Nathalie est [celui où elle cuisine le butternut](#), moi qui suis fan de légumes ! Et avec des enfants, les idées nouvelles pour accommoder les différents légumes sont toujours les bienvenues...

## Notre organisation de repas sereins en famille

Il y a pas mal d'allées et venues chez nous. Avec 4 enfants, dont 2 jeunes adultes, un adolescent et un dernier de 10 ans, j'ai toujours pas mal cuisiné... Pour peu que "les grands" me ramènent le copain ou la copine, mieux vaut prévoir ! Mais tout le monde est au courant : à la maison, le temps du repas, c'est sacré ! On essaye toujours de manger dans le calme. C'est un petit moment privilégié, où l'on se retrouve tous assis autour de la table. (Bon, façon de parler, parce qu'ici, la table est rectangulaire !)

Comme ça fait plus de 20 ans qu'on mange avec des enfants, on a eu bien le temps de s'organiser pour passer des repas agréables. On a beaucoup évolué aussi, au gré des expériences et des évolutions... Mais depuis quelques années, on dirait qu'on a enfin à peu près trouvé la formule ! En tout cas, voici les quelques règles que nous avons instaurées pour faire de ces rituels des moments de ressourcement...



Nous mangeons beaucoup de fruits et légumes frais.

Enfin, tous les repas ne sont pas les mêmes. Les petits déjeuners sont pris à des horaires échelonnés, selon l'emploi du temps de chacun. Pour le repas du midi, entre cantines scolaires et contraintes de travail, la famille est le plus souvent éclatée. Par contre on se retrouve le soir. Le plus souvent à 4, mais parfois à 5 ou 6 voire plus ! Autant vous dire que je fais les courses à coups de cageots, surtout que nous consommons beaucoup de fruits et légumes frais... (et je bénis mon lave-vaisselle, mais comment faisaient nos grands-mères !?!)



Bref, le repas du soir est un véritable moment de “retrouvailles” familiales, précieux et important chez nous.

## Ma 1ère astuce pour des repas sereins en famille : la tribu réunie

On n’a jamais été du style plateau-télé, bien au contraire. Une règle qui remonte à des années en arrière, c’est qu’on ne mange pas devant la télé ! Puisqu’on se retrouve en famille, on va en profiter pour partager ce moment entre nous ! J’ai des souvenirs d’enfance, chez mes grands-parents, où l’on mangeait en silence, devant le poste. Et c’était *“chut, chut, pépé écoute les nouvelles !”* Bon oui, il fallait se taire... Autre temps, autres mœurs.

Mais aujourd’hui le temps du repas est un moment de partage chez nous. Nous en profitons pour nous raconter nos journées respectives. Les enfants nous racontent leurs mésaventures de l’école, ce qui s’est passé, ce qui leur a plu. C’est plutôt très vivant, le temps du repas, et chacun y va de son anecdote ou de son partage de nouvelle extraordinaire. Les enfants ont souvent plein de choses extraordinaires à raconter ! On dirait pas, comme ça, mais il s’en passe des choses dingues dans les écoles...ils font des choses incroyables quand on n’est pas avec eux...



Pas chez nous !

Donc vous l'aurez compris, le maître-mot au cours des repas, c'est l'échange. On se retrouve et on se reconnecte à la tribu. Pas de TV, pas de téléphones portables. Juste nous ! Et ça fait un bien fou !

Alors je ne dis pas que je ne réponds pas au téléphone quand on est à table, mais pas question de consulter ses mails ou sms pendant le repas. Et avec des ados à table, mieux vaut que les règles soient claires...!

Notre repas, c'est comme une parenthèse rien que pour nous...

## Ma 2ème astuce pour des repas sereins en famille : miam, on goûte !

Je cuisine beaucoup de légumes. Il y a quasiment toujours des crudités (salades...) et / ou des légumes à manger. Le truc pour ne pas décourager les enfants, c'est que je m'arrange toujours pour préparer quelque chose qu'ils aiment. Comme ça, ça va me permettre de leur faire aussi goûter quelque chose qu'ils aiment moins...

C'est ce que j'ai trouvé de mieux pour apaiser les tensions ! Il y a un légume ou un plat dont ils ne raffolent pas mais il y a aussi une belle salade qu'ils adorent, une carotte à grignoter, des rondelles de concombre ou un dessert spécial...



Des crudités pour tous les goûts !

Dans l'ensemble, j'arrive toujours à trouver quelque chose qu'ils aiment, surtout qu'ils sont habitués à manger des fruits, des légumes et des crudités depuis longtemps. Tout est question d'habitude. Je leur demande de goûter, parce qu'à force de goûter une saveur qu'ils n'apprécient pas, ils vont peut-être découvrir que, finalement, c'est pas si mauvais ! J'ai rajouté une épice, ou j'ai concocté une petite sauce, et ça n'a pas du tout le même goût que l'autre fois. (*"Tu vois, je t'avais bien dit de goûter !"*) Comme il n'y a pas de pression, les enfants goûtent. Je les en remercie et je leur accorde le droit de ne pas aimer. Leur ayant juste appris à dire *"J'aime pas"* plutôt que *"C'est pas bon !"*

Je ne les force jamais, je leur demande juste d'essayer. Parce que les goûts changent ! S'ils n'aiment pas aujourd'hui, ce n'est pas grave, ils aimeront peut-être quand ils seront plus grands !

Rien de tel que la bienveillance pour nous garantir la sérénité à table.

## Ma 3ème astuce pour des repas sereins en famille : devinette...

Je suis la reine des salades composées. Et les enfants aiment les crudités. Au cours du repas et des conversations, je demande souvent qu'on énumère les ingrédients de la salade.



Mes salades sont toujours colorées...



Le côté ludique des devinettes, ça marche très bien chez nous ! Et comme je varie beaucoup les graines ou les ingrédients, c'est à celui qui trouvera le premier. "Perdu, les petits cubes orange, c'est pas de la carotte, c'est de la patate douce !" Comme ça en plus, ils apprennent à reconnaître des légumes, des goûts, des couleurs.

On fait pareil avec la soupe ("*devinez le légume mystère que j'ai ajouté !*") et avec les jus aussi. Je fais beaucoup de jus de fruits et légumes mais on ne les boit pas à table, plutôt entre les repas.

## Remarque

C'est assez simple, en fait. On fait passer beaucoup de choses par le jeu, avec les enfants. Bon nombre d'apprentissages passent par le jeu. Et s'il y a une bonne ambiance à table, les repas se passent beaucoup plus sereinement que si l'on crie ou si l'on s'énerve !

C'est bien plus agréable pour tout le monde !

Et vous, c'est quoi votre truc pour être serein à table...?

Bon appétit

Kristine

## 9. Repas sereins en famille : mes astuces

---

De Nathalie, [nutri-momes](http://nutri-momes.com)

Salut les parents !

Avez-vous déjà pris conscience que nous mangeons entre 2 et 3 repas par jour avec nos enfants? Imaginez le nombre de fois où nous sommes rassemblés autour de la table ! Imaginez le temps que ça fait ! Alors faisons tout ce que nous pouvons pour que ceux-ci se déroulent dans le calme et la bonne humeur.



En effet, lorsque les repas se passent avec des tensions, des disputes, nous ne profitons pas de ce moment. Je pense que nous avons déjà tous vécus des repas qui se terminent en disputes, cris, bouderies... D'ailleurs, je vous invite à aller lire [mon enfant boude à table !](#)

Lorsque ça nous arrive chez nous, je sors de table avec un sentiment mélangé de tristesse, colère, culpabilité (vous connaissez : le syndrome de la maman qui culpabilise pour tout?), etc. Je regrette que le repas se soit déroulé comme ça. Comment aurions-nous pu éviter que ça finisse de cette manière?



Si ça arrive régulièrement, nous finirons par ne plus avoir envie de partager ces moments en famille alors qu'ils sont de merveilleuses sources d'échanges et de partages. Le rythme effréné de la vie s'arrête un instant, autour d'une table pour profiter des gens qu'on aime. Le repas est un temps de pause, à savourer avec nos proches.

D'ailleurs, c'est souvent ce qu'on fait avec nos amis. Nous nous réunissons autour d'un bon repas. Alors pourquoi ne pas voir les choses de la même manière avec notre conjoint(e) et nos enfants?

Pensez-vous de cette manière? Vous êtes-vous déjà posé cette question?

Je vous accorde que le matin, en semaine, ce n'est pas toujours évident. C'est par contre plus facile à mettre en place le soir ou le week-end.

Vous êtes tendus lors des repas? Stressé? Vos enfants sont de mauvaise humeur? Ils vont encore se disputer pour la quantité de tel ou tel aliment dans l'assiette? Vous appréhendez ce moment ?

Je vais vous donner mes astuces pour que les repas en famille deviennent un moment serein.

## Les émotions

L'enfant est une éponge à émotions. S'il vous sent stressé(e), énervé(e), il sera lui-même dans cet état-là.

### Vos émotions

Votre journée a été difficile? Vous êtes énervé(e) car elle ne s'est pas déroulée comme prévu? Je sais ce que c'est ! Avec mes 3 enfants, la gestion de la maison et mon travail, je dois souvent faire face à des imprévus.

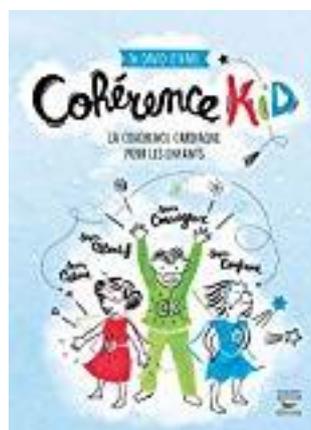
Prenez quelques minutes pour vous. Respirez, pratiquez la cohérence cardiaque, lisez quelques pages d'un bon livre, jouer avec votre enfant (j'adore faire des jeux de société avec mes 2 grandes), etc. Trouvez une activité qui vous calme (et que vous savez mettre en place).

Prenez le temps de vous calmer avant de passer à table. Vous en serez tous gagnants ! Et vous savourerez un repas serein.

### Les émotions de votre enfant

Ça sera la même chose pour votre enfant. Il peut avoir vécu des choses difficiles à l'école (une dispute avec un copain, un moment stressant en classe, etc.). Proposez-lui un moment calme avant de passer à table. Vous pouvez par exemple lui faire un massage dans le dos, lui lire une histoire, lui faire un câlin, etc.

Il existe également des livres de relaxation pour enfant. Voici ceux que nous possédons :



## Le manque de temps

“Mais je n’ai pas le temps pour ça! Quand on rentre le soir, il est déjà tard !”. Je veux bien admettre que selon l’heure à laquelle nous rentrons le soir, nous sommes plus ou pressés.



Cependant, réfléchissez :

- **Option 1** : Vous ou votre enfant êtes énervés. Vite vite, vous faites à manger. Pendant ce temps-là, peut-être que votre enfant est calme ou peut-être qu’il se dispute avec son frère ou sa sœur. Vite, vite vous le pressez de venir manger “A table ! Dépêche-toi!”. Votre enfant arrive. Vous ou votre enfant (ou les 2) êtes de mauvaise humeur et celle-ci peut vite créer une dispute au sujet du repas proposé, de la manière d’être assis table... Et ça finit par un repas gâché par la mauvaise humeur.
- **Option 2** : Vous rentrez tard. Le repas doit encore être cuisiné mais vous sentez que votre enfant est énervé, triste, etc. Avant de commencer à cuisiner, vous prenez quelques minutes pour lui. Vous lui permettez de s’apaiser, de verbaliser ses sentiments, etc. Il sera plus calme (et peut-être même souhaitera-t-il cuisiner avec vous pour profiter encore de ce moment à 2) et vous passerez ensuite calmement à table. Au final, vous gagnerez du temps car vous ne devrez pas désamorcer une colère.



Par expérience, j'ai appris qu'il valait mieux prendre le temps de parler, de câliner son enfant plutôt que d'ignorer ses émotions en se disant qu'elles passeront toutes seules. Toute la famille sort gagnante de ça !

## Repas sereins sans rapport de force

J'imagine que si vous lisez mon blog, c'est que vous souhaitez que votre enfant mange de manière saine et équilibrée pour sa santé actuelle et future et pour son bien-être mental. "Aliments sains, enfants sereins".

Cependant, manger de manière équilibrée ne doit pas devenir un sujet de disputes et de tensions. Sachez parfois lâcher prise. Votre enfant ne mange pas beaucoup aujourd'hui? Vous sentez que si vous insistez pour qu'il mange ses légumes, ça risque de finir en crise? Ne le forcez pas. Chez nous, nous appelons ça : choisir nos batailles. Créer un rapport de force avec votre enfant risque juste de le bloquer et il ne voudra plus rien manger.

Le stress et la pression ne favoriseront pas les repas calmes et sereins. Votre enfant ne mangera pas de manière plus équilibrée si vous lui mettez la pression.

Votre enfant aura par contre son estomac noué, son appétit diminuera, il mangera moins. Vous vous énerverez encore plus pour qu'il mange ses légumes et ça deviendra un cercle vicieux.

Pas de panique : l'équilibre alimentaire se joue sur les repas de la semaine, pas sur une journée.

Montrez à votre enfant que vous êtes heureux de manger des légumes et de passer ce moment en leur compagnie.

## Aliment plaisir pour des repas sereins

Non, je ne parle pas ici de bonbons, confiseries, etc.

Cuisinez, dès que vous le pouvez, au moins un aliment que votre enfant apprécie. Il sera plus enclin à venir manger de bonne humeur que s'il n'y a que



des aliments qui ne lui plaisent pas ! Mettez-vous un instant à sa place et vous conviendrez que ça serait aussi votre cas.

## Les tâches

Avant, je m'énervais le soir à répéter 5 x la même chose à mes enfants pour qu'ils effectuent enfin la tâche !! Par exemple : mettre leur lunch box dans la cuisine, mettre la table, etc. Ma grande m'a un jour dit "*Maman, tu nous demandes de faire beaucoup trop de choses!*". En fait, ce n'était pas le cas mais s'ils ont 5 tâches à faire en rentrant de l'école et que je la leur demande 5x chacune, alors oui ! Au final, je leur demande 25 choses à faire ! C'était la perception de ma fille...

Quand venait le temps de les appeler pour venir manger, je lisais dans leur regard "*Quoi encore maman? Qu'est-ce que tu vas encore nous demander de faire?*". Vous imaginez comme c'était agréable pour moi ! Je prenais le temps de cuisiner. j'aurais aimé un "*Merci maman pour ce repas*". Et non, venir à table était encore considéré comme une tâche à faire! ...Vous imaginez mon humeur en m'asseyant à table... Peut-être vivez-vous ça en ce moment ?

Depuis, j'ai créé une routine qui est affichée sur le réfrigérateur. Maintenant, je leur demande juste de la regarder et de voir s'ils ont tout fait. Ce n'est plus moi qui leur donne des tâches à effectuer, c'est la routine.

De ce fait, quand je les appelle pour venir manger, ce n'est plus la 20ème fois que je leur demande quelque chose.

Téléchargez ici notre routine du soir que vous pouvez facilement adapter à votre situation.

## Prévenir

Votre enfant joue et c'est l'heure de passer à table? "*Attends maman, je suis occupé à construire une maison avec mes blocs*". Ce type de phrases vous dit quelque chose? Oui? A moi aussi !



Prenez un instant du recul pour vous mettre à sa place. Vous êtes occupé à lire un super roman et vous devez vous interrompre dans la minute pour venir à table. Vous voudriez peut-être terminer votre page ou votre chapitre? Et bien, pour votre enfant, c'est la même chose.

Alors prévenez : *“Chouchou, on mange dans 5 minutes. Penses à terminer ce que tu fais”*. Vous pouvez même mettre un réveil à portée de main afin qu'il puisse se rendre compte de l'heure qui avance.

## **A retenir**

Nous souhaitons tous des repas sereins où on partage notre journée, nos idées, nos souhaits, etc. Mettez en place ces astuces et dites-moi dans les commentaires ce qui a fonctionné avec votre enfant.

Vous connaissez des famille où les repas se passent sous tension? Partagez-leur cet article afin qu'ils aient les bonnes clés pour changer ça et profiter enfin de ces moments ! Merci !

