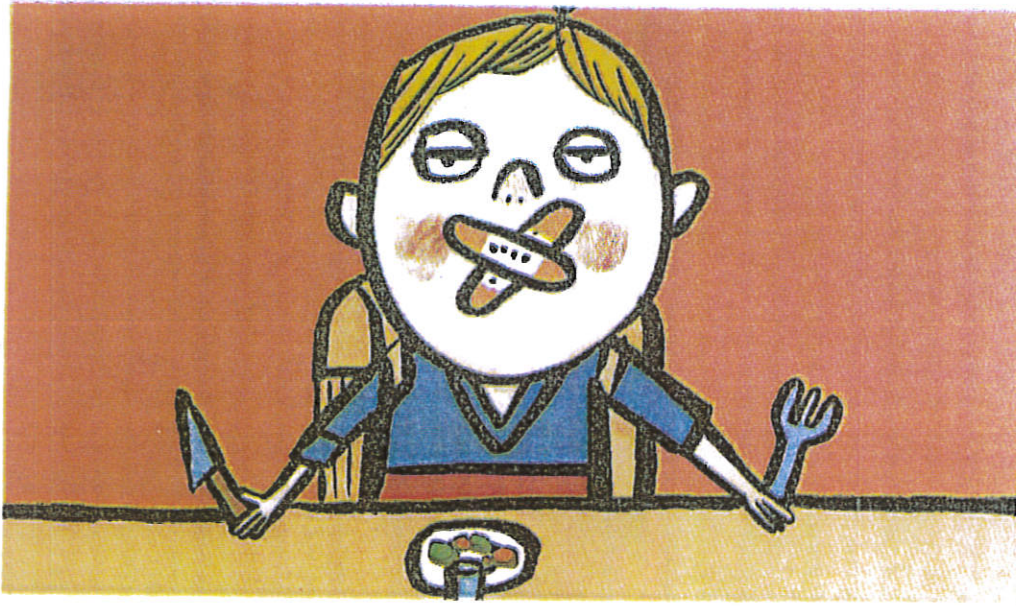


## Votre enfant boude la cantine : pas si grave !

**Scolarité.** Pas de panique s'il mange peu à la cantine. On rééquilibre au goûter et au dîner et on se rassure : sa palette gustative se développera avec le temps.



C. HENRI / L'ARTISTE

### Témoignage

Jessica, mère de Maé (9 ans), qui est difficile depuis qu'elle est bébé.

« Lui faire goûter des nouveautés a toujours été compliqué. Je me disais que la cantine serait l'occasion pour elle d'accepter de manger différemment. Mais elle n'y mange pas grand-chose : l'entrée, le dessert et le pain. Tout est en sauce et elle n'aime pas ça. Son frère, au contraire, mange de tout le midi. J'essaie de ne pas dra-

matiser : quand j'étais petite, j'étais un peu pareil. J'ai eu un déclic au début de l'adolescence et aujourd'hui, j'aime beaucoup de choses.

Maé se rattrape sur le goûter et ça ne lui coupe pas l'appétit pour le soir. Je glisse des compotes ou des biscuits dans son cartable. Et je me dis que j'équilibrerai le reste de la semaine. Mais le soir, je lui prépare ce qu'elle aime pour que ça ne fasse pas de problème. J'ai quelques astuces : j'équilibre avec des soupes, qu'elle

mange volontiers. Avec son père, elle participe parfois à la préparation des repas. Elle a ainsi découvert qu'elle aimait le poivron cru.

Ce qui m'inquiète, c'est lorsqu'elle n'est pas en forme. Je me dis que manger peu le midi ne doit rien arranger. Je le lui ai expliqué. Je lui demande de goûter une bouchée, mais elle ne le fait pas toujours. Heureusement, à la cantine, ils ne l'ont jamais forcée, ni grondée. Cela rend son déjeuner supportable. »

## « Les parents peuvent rééquilibrer le reste de la semaine »

### Entretien



**Laurence Haurat,**  
psychologue  
et nutritionniste.

### Que faire quand l'enfant dit qu'il n'a rien mangé à la cantine ?

En évitant l'interrogatoire de police, on le questionne pour savoir ce que ce « rien » recouvre. Il peut y avoir une différence entre sa perception et la réalité nutritionnelle. Parfois, il n'a pas mangé le plat principal, mais du pain et un yaourt, ce qui est déjà un apport intéressant en féculents et protéines. Il faut aussi parler avec l'enfant, pour cerner si c'est un problème plus général avec l'alimentation ou avec l'école.

### Faut-il s'inquiéter ?

Les parents ont des représentations : bien manger, c'est bien grandir et bien apprendre, c'est être curieux et adaptable. Quand l'enfant mange peu, les parents sont renvoyés à la peur inconsciente qu'il meure, à leur angoisse, et peut-être à leur culpabilité

de ne pas maîtriser ce temps de la cantine. Relativisons : la cantine représente seulement 17 % des repas que prend l'enfant ! Les parents ont tout le loisir de rééquilibrer le reste de la semaine.

### Comment rattraper un déjeuner « raté » ?

Il n'y a aucun problème à glisser un goûter dans le cartable de l'enfant, pour respecter le rythme de sa faim. S'il est en hypoglycémie pendant la gym ou les maths car il n'a pas mangé à midi, son corps et son cerveau fonctionneront moins bien. Cela peut être des galettes de céréales, des compotes, des fruits secs, du pain ou du chocolat. Mais pas six biscuits très gras et sucrés. Le soir, adaptez : l'enfant a besoin d'une ration de viande, œuf ou poisson par jour. Profitez-en pour cuisiner des céréales avec des légumes. Les surgelés se préparent très vite. S'il a du mal avec les légumes, remplacez par des fruits.

### S'il est difficile petit, ne sera-t-il jamais gourmet ?

Rien n'est perdu, les goûts évoluent toute la vie ! Imaginez que vous êtes en Chine et qu'on vous propose des insectes grillés : pour un enfant, toute découverte alimentaire est de

cet ordre. Faire cheminer son enfant dans l'alimentation demande un investissement éducatif qu'on ne peut pas attendre d'une cantine qui sert 600 repas en deux heures. Laissez la cantine être un espace de liberté pour l'enfant et continuez plutôt à lui faire goûter des nouveautés, en lui proposant des repas variés. L'alimentation, c'est comme un parc d'attractions : il y a plein d'aventures à découvrir pour se faire plaisir, selon ses goûts et à son rythme.

Recueilli par  
Audrey GUILLER.

## Repères

Laurence Haurat est coauteure, avec Anne Krispil, de *C'est l'enfer à table* (éditions Eyrolles). Un ouvrage qui guide les familles chez qui les repas deviennent un conflit. Enfant difficile, diversification alimentaire, petit-déjeuner idéal : le livre repose les bases.

**Produits laitiers.** Dans sa constitution globale, une portion de produit laitier est l'équivalent d'une portion de viande ou de poisson. Donner à dîner une crème dessert après une viande, c'est trop pour un enfant. Remplacez la viande par des céréales ou le yaourt par un fruit.