



# Repas apaisés : Check-list parents

## AVANT REPAS

- Horaire régulier des repas
- Éviter les grignotages
- Appétit présent
- Environnement calme
- Pas d'écrans

## PENDANT REPAS

- A table, en famille si possible
- Le même repas pour tous
- Inclure 1 aliment déjà accepté
- Pas de pression
- Quantité libre

## NOUVEAUX ALIMENTS

- Proposer sans pression
- Avec un aliment accepté
- Répéter la démarche (8, 10 x)
- Exploration libre (par toucher)
- Pas d'obligation

## POSTURE PARENTALE

- Avoir confiance en la satiété de son enfant
- Éviter les conflits
- Accepter la normalité de la phase

## BILAN DE LA SEMAINE

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> Proposé 2 nouveaux aliments | <input type="radio"/> Progrès, même minimes observés & valorisés |
| <input type="radio"/> Repas globalement calmes    | <input type="radio"/> J'ai lâché prise                           |
| <input type="radio"/> Cadre régulier maintenu     |  |

*Je guide, mon enfant explore et apprend à son rythme.*