

JEUDI

**02 AVRIL
2026**

18h30

**Maison des 1000
premiers jours**

**5 rue de la Berre
Narbonne**



Conférence interactive

Comment développer les goûts de mon enfant et son plaisir à manger ?

AVANCÉES SCIENTIFIQUES ET ASTUCES PRATIQUES
POUR DES REPAS APAISÉS POUR LES ENFANTS DE 0 À 6 ANS

**Entrée LIBRE
et GRATUITE**

Contact :
Ville de Narbonne
Direction de la santé
04 68 90 26 34



Avec

Pascaline Lherm

Diététicienne nutritionniste, Educatrice sensorielle
au goût, spécialisée dans le comportement
et l'oralité alimentaire de l'enfant



Durée

2h + 30 min (facultatif) pour questions supplémentaires

Contenu de la conférence

Quel parent ne s'est pas un jour senti démuni devant un enfant qui refuse de goûter même une seule bouchée ou qui devient très sélectif alors qu'il mangeait de tout ? Parfois les repas peuvent devenir de vrais casse-tête, source de questionnements et même d'inquiétudes :

Pourquoi mon enfant refuse de manger ? Comment réagir ? Comment l'amener à prendre du plaisir à manger de tout ? Quelle quantité lui donner ? Est-ce grave s'il ne mange pas 5 fruits et légumes par jour ? Il ne tient pas en place à table, que faire ? Comment différencier une difficulté passagère d'un trouble alimentaire ? Les produits ultra-transformés ont-ils vraiment un impact sur l'humeur et les apprentissages de l'enfant ? Que faut-il lui donner pour le goûter ?...

Pascaline LHERM, diététicienne nutritionniste, éducatrice sensorielle au goût, vient répondre à ces questions en s'appuyant sur des études en neurosciences, en psychologie, en nutrition et en proposant une approche globale (sensorielle, corporelle, affective, nutritionnelle..), basée sur les besoins de l'enfant.

Cette conférence interactive permettra aux parents d'enfants de 0 à 6 ans et professionnels de :

- **MIEUX COMPRENDRE** le développement du goût, de l'oralité alimentaire et les étapes clés dans la construction du comportement alimentaire de l'enfant ; ce qui se joue autour de l'alimentation bien au-delà du contenu de l'assiette
- **REPARTIR AVEC DES PISTES ET ASTUCES PRATIQUES** scientifiquement prouvées, expérimentées par des parents, pour aider l'enfant dans sa relation avec l'alimentation
- **AIGUISER SON ESPRIT CRITIQUE** pour faire des choix alimentaires éclairés dans notre monde alimentaire moderne

**POUR VIVRE AVEC L'ENFANT DES REPAS SEREINS,
SOURCES DE BIEN-ÊTRE ET DE PLAISIR POUR TOUS**

Modalités

Diaporama, quizz, capsules vidéos,
expérience sensorielle, échanges et débat
Lien QR code avec ressources pour les participants

