



# Charte de la paix à table

1 J'ai le droit de cracher ce qui est dans ma bouche, si ça ne me plait vraiment pas, à condition de le faire discrètement. Personne ne peut m'obliger à avaler ce que je ne veux pas.

2 J'ai le droit de ne pas aimer ce qui m'est proposé. Mais je l'exprime avec respect.

3 Je ne peux pas savoir si j'aime un aliment tant que je ne l'ai pas goûté.

4 Un aliment peut avoir un goût différent d'une fois à l'autre, selon sa variété, comment il est préparé, s'il est plus ou moins mûr. Il est donc important de le re-goûter régulièrement. D'autant que les goûts de chacun changent.

5 Lorsque je goûte un aliment, je le regarde, je le sens, puis j'en prends 3 bouchées. Je me concentre sur mes sensations et je les décris.

6 Je me sers seul, de la quantité que je pense pouvoir manger. Lorsque je n'ai plus faim, je m'arrête. Si j'ai encore faim, je peux me resservir.

7 Je ne suis pas obligé de finir mon assiette, mais je ne gaspille pas la nourriture.

8 Je fais la différence entre j'adore, j'aime, je n'aime pas trop, je n'aime pas du tout. Je sais que cela peut changer, et que s'ils sont utiles à ma santé, il est intéressant que je mange aussi des aliments que je n'aime pas trop.

9 J'exprime toujours de la reconnaissance pour la personne qui a préparé le repas.