

J'écoute mon ventre

Mon ventre me dit quand il a faim. J'entends ses gargouillis et je sens un petit creux. Il me dit aussi quand il a assez mangé. Les gargouillis et le petit creux ont disparu! Je me sens bien, sans être plein.



J'écoute mon ventre

Certains enfants mangent peu et d'autres beaucoup. C'est normal puisque chaque enfant est apte à manger les quantités qui correspondent à ses besoins. C'est un précieux réflexe qui lui servira toute sa vie et qui l'aidera à conserver le bon poids pour lui.

Votre rôle est de l'aider à reconnaître ses signaux de faim et de rassasiement, et lui permettre de les respecter.

Vous pouvez par exemple lui demander :

- Comment sais-tu que tu as faim?
- As-tu une petite, une moyenne ou une grosse faim?
- Est-ce que tu as encore faim?
- Comment sais-tu que tu as assez mangé?

Il ne faut ni forcer ni restreindre un enfant.

On ne dit jamais « bravo, tu as tout mangé! » On peut cependant dire « **bravo, tu as écouté ton ventre** ».



Mes goûts grandissent avec moi

J'aime certains aliments au premier essai alors que pour d'autres, ça prend plus de temps. C'est normal. C'est comme faire du vélo, j'ai besoin de pratique! Si ça ne fonctionne pas aujourd'hui, je vais essayer un autre jour. Et quand je serai grand, j'aimerai de tout... ou presque!



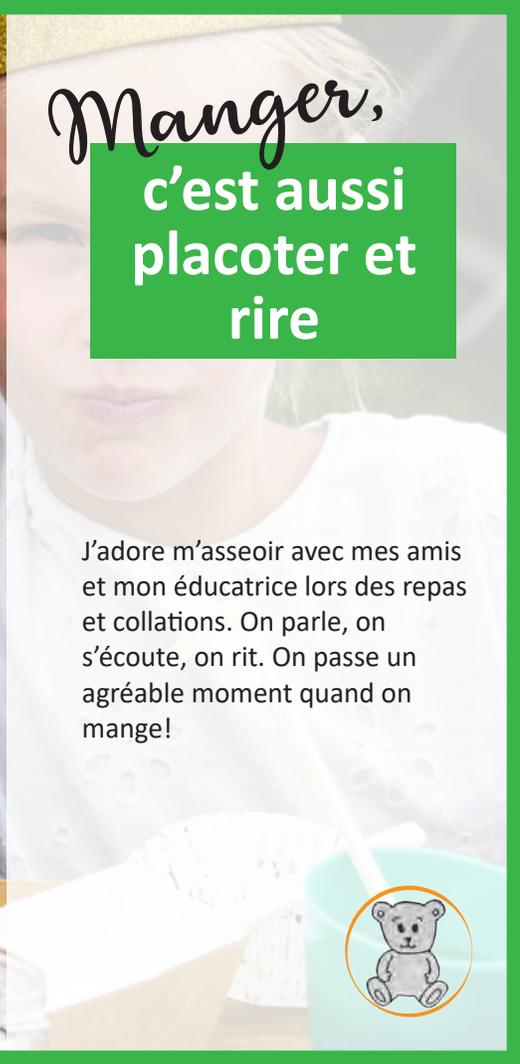
Mes goûts grandissent avec moi

Il est normal qu'un enfant prenne du temps à apprécier certains aliments. Ça peut prendre 5, 10 ou même plus de 20 repas!

Entre l'âge de 2 et 10 ans, la majorité des enfants vivent une période de néophobie, c'est-à-dire qu'ils craignent les nouveaux aliments. Chacun les apprivoise à son rythme, en les voyant dans son assiette, en voyant les adultes autour de lui en manger et en y associant du positif. Ainsi, pour donner plus de chances à un enfant d'aimer les aliments, on évite de l'obliger à manger. On en parle positivement, on encourage à goûter, sans forcer, et on lui dit combien nous on aime cet aliment.

Un enfant aime les aliments qu'il connaît, car ça le rassure. Il faut donc faire en sorte qu'il apprenne à connaître plusieurs aliments différents. S'il mange souvent la même chose, ça devient plus difficile de lui faire accepter la nouveauté. Bref, c'est important de lui offrir une variété d'aliments dès qu'il commence à manger afin qu'il développe des goûts variés.





Manger, c'est aussi placoter et rire

J'adore m'asseoir avec mes amis et mon éducatrice lors des repas et collations. On parle, on s'écoute, on rit. On passe un agréable moment quand on mange!



Manger, c'est aussi placoter et rire

Le repas est une occasion pour l'enfant de se nourrir, mais aussi d'apprendre et de socialiser. Pour encourager son développement et pour faire du repas un moment agréable, son environnement doit y être favorable. Et c'est votre rôle de le créer.

L'environnement aux repas doit permettre à l'enfant de se sentir bien, en sécurité, calme et confortable. Cela favorise les échanges entre eux, ainsi que la découverte des aliments. S'il associe le repas au plaisir, il associera aussi les aliments à du plaisir.

Pour une ambiance positive aux repas, il faut suivre une routine, établir des règles, permettre aux enfants d'échanger dans le calme, avoir des attentes réalistes et participer aux repas.





Je suis un **explorateur d'aliments**

Qu'y a-t-il dans mon assiette aujourd'hui? Quelles sont les nouvelles formes, couleurs, saveurs? Qu'est-ce que j'ai le plus aimé? J'ai hâte d'en parler avec maman et papa!



Je suis un explorateur d'aliments

Devant de nouveaux aliments, il est important d'aider l'enfant à s'en faire une idée positive. En lui posant des questions sur ce qu'il voit dans son assiette et ce qu'il goûte, on s'intéresse non seulement à lui, mais on valorise le fait qu'il goûte des nouveaux aliments.

On peut le féliciter, par exemple : « bravo, tu as goûté un nouvel aliment! » ou « tu es un grand explorateur d'aliments » pour faire du renforcement positif. Attention, il ne s'agit surtout pas de féliciter un enfant d'avoir tout mangé, car ça l'inciterait à manger beaucoup même s'il n'a pas besoin (*voir l'affichette : Son ventre lui parle*).

S'il est possible de faire des dégustations occasionnelles avec les enfants, c'est une belle activité pour ouvrir les horizons et compléter avec ce qu'il découvre à la maison.



A close-up photograph of a child wearing a pink long-sleeved shirt and striped leggings. The child is holding a clear glass with both hands and pouring water from a clear plastic bottle into it. The background is bright and slightly out of focus.

J'ai soif!

**Je bois
de l'eau**

Quand j'ai soif, c'est mon corps
qui me demande de l'eau.
J'apporte ma gourde d'eau ou je
bois à la fontaine souvent durant
la journée.



J'ai soif!

Je bois de l'eau

Inciter l'enfant à boire de l'eau lorsqu'il a soif et lui faire penser à boire plusieurs fois par jour est important, car il n'y pense pas souvent. Aidez-le à boire suffisamment, particulièrement lorsqu'il fait chaud, qu'il est malade ou qu'il pratique une activité physique.

L'eau est de loin meilleure que les jus pour la santé des enfants. Le lait ou la boisson de soya enrichie est une bonne option pour accompagner une collation ou un repas. Mais entre ceux-ci, l'eau est le numéro un!



nospetitsmangeurs.org

Centre de référence en alimentation à la petite enfance





Je mange
**aussi avec
mes yeux,
mon nez et
mes oreilles!**

Observer la forme et la couleur,
sentir l'odeur, entendre le son
quand je croque : j'apprécie
encore plus les aliments quand
mes cinq sens sont de la partie!



Je mange aussi avec mes yeux, mon nez et mes oreilles!

Les cinq sens sont sollicités quand on mange. Aidez l'enfant à en prendre conscience et à l'apprécier. Posez-lui des questions sur ce qu'il voit, sent, touche, entend et goûte.

Le moment du repas ou de la collation est idéal pour parler des odeurs, des couleurs, des saveurs, des textures et même des bruits des aliments quand on cuisine et qu'on mange.



Mon corps, mon ami

Avec mes jambes, je cours et je saute. Avec mes bras, je lance un ballon et je fais des câlins. Merci à toutes les parties de mon corps!



Mon corps, mon ami

Aider l'enfant à prendre conscience de toutes les belles choses que lui permet son corps est précieux. On essaie ainsi de prévenir ou rétablir une situation où l'enfant n'aime pas l'image qu'il a de son corps.



nospetitsmangeurs.org
Centre de référence en alimentation à la petite enfance



AHGCQ
ASSOCIATION DES
HALTES-GARDÉRIES
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

