



Fruits



# L'assiette équilibrée

$\frac{1}{2}$  légumes



Lait et substituts



$\frac{1}{4}$  viandes et substituts

$\frac{1}{4}$  produits céréaliers

La Santé  
eau naturel

Centre de santé et de services sociaux  
Les Esters de l'Abitibi



0.5.30  
COMBINAISON PRÉVENTION

# Faim & Satiété

La faim et la satiété sont deux signaux que le cerveau envoie au corps pour lui indiquer de manger ou d'arrêter de manger.

De façon naturelle, les enfants savent reconnaître ces sensations et les respectent.



**Comment aider les enfants à reconnaître et respecter leurs signaux de faim et de satiété?**

- Inciter les enfants à **être attentifs aux sensations** ressenties avant, pendant et après avoir mangé.
- Apprendre aux enfants à **distinguer la « vraie faim » de la « fausse faim »**. La véritable faim est associée aux besoins physiques alors que la fausse faim est plutôt reliée aux besoins psychologiques et à la gourmandise (ex. envie de manger du chocolat à l'annonce d'une mauvaise nouvelle, se servir une deuxième portion même si la première était suffisante, etc.)
- Adopter le concept de **partage des responsabilités**. Les adultes déterminent le choix de la nourriture, le moment et l'endroit où elle sera dégustée. Les enfants décident de la quantité d'aliments qu'ils mangeront parmi ceux offerts et s'ils en mangeront ou non. ✱
- Lorsque c'est possible, inviter les enfants à **se servir eux-mêmes** en fonction de leur appétit.
- Diminuer le plus possible les **sources de distraction** (jeux, télévision, bruits forts, etc.) durant le repas ou la collation.
- Permettre aux enfants d'**arrêter de manger** s'ils n'ont plus faim et d'avoir droit au dessert même s'ils n'ont pas fini leur assiette.
- **Donner l'exemple**, entre autres en prenant le temps de bien mastiquer et en arrêtant de manger si la faim ne se fait plus sentir.
- **Évitez de punir** un enfant en le privant des aliments qu'il aime **ou de le récompenser** en lui offrant ces mêmes aliments.

[www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

## EXPRESSIONS À PRIVILÉGIER

- Ton ventre gargouille? C'est parce que tu as faim!
- Tu n'as plus faim? Ton ventre est rempli! Tu peux arrêter de manger même s'il en reste dans ton assiette.
- Viens te servir toi-même, tu pourras prendre la bonne quantité selon ton appétit.
- Tu n'es pas obligé d'aimer ces aliments, ni d'en manger, mais reste poli.
- Tu n'aimes pas le repas? Viens à la table avec nous quand même.



## EXPRESSIONS À ÉVITER

- Tu dois tout manger, sinon tu n'auras pas de dessert.
- Je ne suis pas contente, tu n'as presque rien mangé.
- Encore trois bouchées et tu pourras aller jouer.
- Fais un petit effort pour ne pas gaspiller de la nourriture. Il y a des enfants qui meurent de faim.
- Si tu es gentil, tu auras des bonbons.

[www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)

## FAIM

- Ventre qui gargouille
- Creux dans l'estomac
- Manque d'énergie
- Irritabilité
- Difficulté à se concentrer
- Mal de tête

*J'ai faim!*

## SATIÉTÉ

- Ventre plein
- Regain d'énergie
- Désintérêt de la nourriture
- Refus de continuer de manger

*Je n'ai plus faim!*

Les aliments laissés dans l'assiette sont un signe que votre enfant écoute ses signaux de faim et de satiété. Réjouissez-vous!



## Le Saviez-Vous?

Les papilles gustatives recherchent une variété de saveurs pour être contentées. Si l'enfant n'a plus faim pour du salé mais a « encore une petite place pour du sucré », c'est normal. C'est pourquoi une portion de dessert a sa place à la fin du repas!



## \* Les 4 étapes du développement du goût

Juste le fait de voir l'aliment à la table débute l'apprentissage. Qu'il en mange ou non.

### Étape 1 : Les yeux

L'enfant accepte que l'aliment soit près de lui sur la table ou dans son assiette.

### Étape 2 : Les mains

L'enfant explore la texture de l'aliment avec ses mains ou ses ustensiles. Il n'y goûtera pas encore, c'est normal!

### Étape 3 : La bouche

L'enfant met l'aliment dans sa bouche. Permettez-lui de poliment remettre l'aliment dans un essuie-tout si le goût ne lui plaît pas.

### Étape 4 : L'estomac

À cette étape l'enfant est suffisamment à l'aise par rapport au nouvel aliment pour pouvoir l'avaler. Un enfant ne mangera pas un aliment auquel « il n'a pas confiance ».