



## L'ENFANT DÉTERMINE LA QUANTITÉ D'ALIMENTS QU'IL CONSOMME : COMMENT LE SOUTENIR AU QUOTIDIEN?

Chaque enfant est unique. De par ses intérêts, son rythme et sa façon d'apprendre, ils n'ont pas tous les mêmes besoins, au même moment. Aussi, la faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre, et même au cours d'une même journée, selon sa croissance, son niveau d'activité physique et la quantité d'aliments mangés préalablement. Il est, de ce fait, le mieux placé pour savoir quand s'arrêter lorsqu'il n'a plus faim (que son assiette soit vide ou non). De cette façon, l'enfant détermine le « combien ». Le rôle du personnel éducateur est de l'aider à reconnaître et à respecter ses signaux de faim et de satiété et non de tenter de contrôler la quantité qu'il mangera. Puisque le service de garde est un milieu exemplaire, il veillera à offrir un menu composé d'une grande variété d'aliments de valeur nutritive élevée (le « quoi »). En proposant un lieu et un moment adéquats pour les repas et les collations (le « où » et le « quand »), le tout, dans une ambiance agréable (le « comment »), le service de garde favorise les interactions positives dans un contexte propice à la saine alimentation.

L'intervention démocratique demeure le mode d'intervention à privilégier pour accompagner chaque enfant dans l'apprentissage de saines habitudes alimentaires. L'attitude bienveillante et soutenante de l'éducatrice, le lien signifiant et la relation de confiance entre elle et l'enfant sont des éléments-clés de la posture professionnelle pour faire du repas une expérience positive. Mais, entre le principe théorique et les pratiques quotidiennes, certains défis peuvent se présenter. En effet, il peut être difficile de laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera, surtout lorsque l'adulte a la perception que celui-ci mange peu, est sélectif ou mange trop. La crainte qu'un enfant manque de nutriment, que sa croissance soit affectée ou encore qu'il devienne une personne « difficile » peut influencer, à tort, les stratégies utilisées par le personnel éducateur.

### QUESTIONS

1. Qu'est-ce qui me préoccupe dans le fait de laisser l'enfant déterminer lui-même la quantité d'aliments qu'il mangera et la quantité qu'il laissera dans l'assiette?

---



---

---

---

2. Quelle est ma réaction (actions et paroles) lorsqu'un enfant me dit qu'il a terminé ?

A) Dans le cas où il reste des aliments dans son assiette?

---

---

---

B) Dans le cas où il n'y a plus d'aliments dans son assiette?

---

---

---

C) Dans le cas où il n'a pas terminé son assiette et qu'il veut du dessert?

---

---

---

3. Quels sont les signaux de faim et de satiété des poupons? Des enfants 2 à 5 ans?

---

---

---

4. Comment suis-je sensible à ces signaux lorsque l'enfant les manifestent?

---

---

### COMME PROFESSIONNELLE

1. Comment puis-je faire preuve de souplesse et de sensibilité dans mes interventions pour accompagner l'enfant lors du repas et des collations?

---

---

---

---

---