

Le plaisir de manger

Un enfant communique quand...

... il a faim.

- ★ Le bébé s'éveille et s'étire.
- ★ Il porte les mains à la bouche.
- ★ Il cherche à téter.
- ★ L'enfant cherche de la nourriture.
- ★ Il est irritable.
- ★ Il est moins concentré.
- ★ Il a une baisse d'énergie.
- ★ Il dit qu'il a faim.
- ★ Son ventre gargouille.
- ★ Il a mal au ventre.
- ★ Petit ou grand, il pleure.



... il n'a plus faim.

- ★ Le bébé s'endort en tétant ou repousse le biberon.
- ★ Il mange moins vite.
- ★ Il ferme la bouche.
- ★ Il tourne la tête.
- ★ Il jette la cuillère ou les aliments.
- ★ L'enfant ne se concentre plus sur son assiette.
- ★ Il dit qu'il n'a plus faim.
- ★ Il joue avec sa nourriture.
- ★ Il veut se lever et jouer.

Tu sembles ne plus avoir faim...



Et le vôtre, que fait-il ?

D'un jour à l'autre, l'enfant peut manger des quantités différentes d'aliments. Rassurez-vous, c'est normal !

Le repas est souvent plus agréable quand...

- Il y a une routine.
- On mange tous à table.
- La télévision est éteinte.
- Les jouets et les téléphones sont rangés.
- L'enfant aide à cuisiner un plat ou à servir le repas.
- Le menu familial est unique.
- On sert un peu de tout en petites quantités.
- On sert à nouveau si l'enfant a encore faim.
- On ne force pas à manger ni à terminer.
- L'enfant apprend à goûter par étapes. (Voir jeu au verso.)
- On respecte les goûts de l'enfant.
- On permet à l'enfant de goûter sans forcément avaler.



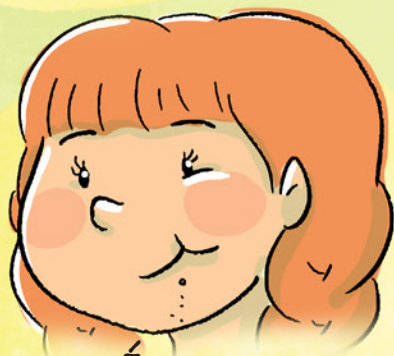
Le plaisir de découvrir un aliment

Étape 1

Avec tes yeux, regarde l'aliment. Montre-moi sa couleur et sa forme.



Bravo, tu as goûté!



Étape 5

Avec tes oreilles, écoute le son de l'aliment que tu croques. Parle-moi de ce que tu goûtes et de ce que tu entends.

Crouch!
Crouch!

Étape 2

Avec ton nez, sens l'aliment. Est-ce que ça sent bon?



Étape 3

Avec tes mains, touche à l'aliment. Parle-moi de ce que tu touches.



Étape 4

Avec ta langue, touche à l'aliment. Parle-moi de ce que tu touches et de ce que tu goûtes.



Dès que l'enfant a un intérêt...
Déposez un aliment ici et le faire découvrir en suivant les 5 étapes.