

## Nourrir les enfants grâce à l'alimentation sensible aux besoins

### Les éducateurs(trices) peuvent aider les enfants à devenir des mangeurs compétents en pratiquant l'alimentation sensible aux besoins.

L'alimentation sensible aux besoins, c'est lorsque les éducateurs(trices) répondent de manière appropriée et sensible aux signaux de faim et de satiété des enfants<sup>1</sup>, ce qui :

- favorise l'autorégulation de l'enfant et le développement du sens de soi ;
- aide les enfants à développer leurs **compétences alimentaires**, ce qui signifie qu'ils :
  - apprécient une variété d'aliments ;
  - explorent de nouveaux aliments ;
  - respectent leurs signaux de faim et de satiété<sup>2</sup>.

L'alimentation sensible aux besoins est une relation mutuelle entre l'enfant et l'éducateur(trice) basée sur la **confiance**<sup>3</sup>. Les enfants savent que les éducateurs(trices) leur fourniront de la nourriture pendant la journée ; les éducateurs(trices) font confiance aux enfants pour manger.

#### L'éducateur(trice) décide

**Quels** sont les aliments offerts et **où** et **quand** les enfants mangent.

#### L'enfant décide

**Quels** aliments il mange, **s'il** mange et en quelle **quantité**.

<sup>1</sup>Santé Canada. La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : *Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois*. 2014. Consulté le 15 janvier 2024, à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson-terme-sante/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html>

<sup>2</sup>Ellyn Satter. *Eating Competence Nutrition Education with the Satter Eating Competence Model*. Journal of Nutrition Education and Behaviour. Sept-oct 2007. Volume 39 (supp 5) : S189-S194. Consulté le 15 janvier 2024, à l'adresse : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17826701/>

<sup>3</sup>Ellyn's Satter's Institute. Ellyn Satter's Division of Responsibility in Feeding. (2015). Cited January 31, 2024 from: <https://www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2015/08/ELLYN-SATTER%E2%80%99S-DIVISION-OF-RESPONSIBILITY-IN-FEEDING.pdf>



## Nourrir les enfants grâce à l'alimentation sensible aux besoins



Il est plus important d'aider les enfants à se sentir en sécurité et en confiance de manger selon leurs signaux de faim et de satiété que de se concentrer sur la quantité qu'ils mangent.

### **Fournir des repas et des collations à des heures régulières et avec suffisamment de temps pour manger.**

Ceci permet aux enfants d'anticiper quoi, quand et où ils mangeront. 20 à 30 minutes pour un repas suffisent généralement.

### **Ayez confiance que les enfants savent quelle quantité manger.**

Ceci aide les enfants à reconnaître et à répondre à leurs propres signaux de faim et de satiété. La pression de manger plus ou moins peut avoir l'effet inverse.

### **Donner aux enfants le temps d'explorer, de toucher et de goûter leur nourriture.**

Proposez de nouveaux aliments avec des aliments familiers. Soyez patient ; il faut parfois 10 à 15 expositions à un certain aliment avant que l'enfant l'accepte. Un excellent moyen pour les enfants de découvrir positivement de nouveaux aliments est de voir ses pairs et les adultes les apprécier.

### **Permettre aux enfants de se servir eux-mêmes parmi les aliments disponibles.**

Ceci leur donne le contrôle sur le choix des aliments et la quantité à mettre dans leur assiette. Cela renforce également leur confiance en eux, en plus de leur apprendre à écouter leur appétit. Servir les repas dans une ambiance familiale permet aux enfants d'exercer leur motricité fine, leurs aptitudes sociales et leur coordination des mains et des yeux.



## Nourrir les enfants grâce à l'alimentation sensible aux besoins

### Comprendre et accepter la diversité dans votre service de garde pour créer un sentiment d'appartenance.

Il est important de donner aux enfants l'occasion de participer à des repas qui reflètent leurs pratiques et traditions culturelles.

### Manger ensemble.

Cela renforce les liens, entretient une relation positive avec la nourriture et contribue au développement social et émotionnel de l'enfant. Éliminez les distractions telles que les écrans, les jouets et les livres.

### Montrer l'exemple.

Donner l'exemple est un moyen efficace d'enseigner les habiletés qui favorisent la compétence alimentaire. La façon dont les éducateurs(trices) parlent de la nourriture est importante et peut avoir un impact sur la relation d'un enfant avec la nourriture.

### Mise en pratique

Découvrez comment les enfants et leurs familles se réunissent à table.

Quels ustensiles utilisent-ils?

Que mangent-ils lors des célébrations spéciales?

Comment mangent-ils ensemble?



Consultez notre ressource [Stratégies pour l'heure du repas](#) pour des façons concrètes de répondre à différentes situations au moment des repas.

Pour plus d'informations sur la nutrition des enfants, consultez le site [Découvrez les aliments](#) ou le [Guide alimentaire canadien](#). Communiquez avec [Santé811](#) pour parler gratuitement à un diététiste professionnel. Votre [bureau de santé publique](#) peut également être en mesure d'offrir du soutien.



# Nourrir les enfants grâce à l'alimentation sensible aux besoins

## Donner l'exemple au quotidien

### Suscitez la curiosité

Invitez les enfants à voir, toucher, sentir et goûter de nouveaux aliments.



### Utilisez des mots descriptifs

« Cette tomate rouge a un goût sucré et elle est juteuse! Que remarques-tu à son sujet? »

Concentrez-vous sur le goût, la texture, l'odeur et la couleur.

Essayez de ne pas étiqueter les aliments comme étant « bons » / « mauvais » ou « sains » / « malsains ».



### Appelez les aliments par leur nom

« À la fête de ton ami(e), as-tu mangé des gâteries? »

GÂTEAU

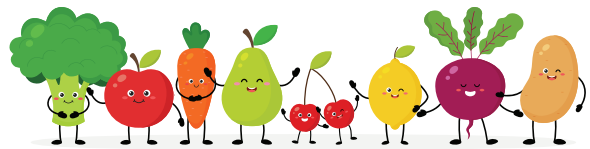
Un biscuit est un biscuit (pas une « gâterie »).

Une pomme est une pomme (et non une « collation saine »).



### Démontrer une attitude positive à l'égard de tous les type de corps

Montrez que l'on peut être heureux, en santé et actifs quelle que soit notre taille.



### Manger avec les enfants

Choisissez parmi les mêmes aliments et boissons offerts aux enfants.

Montrez aux enfants que vous êtes ouvert(e) et enthousiaste à l'idée d'essayer de nouveaux aliments et que vous aimez les manger de différentes façons.



### Respectez les signaux de faim et de satiété

« Si tu as encore faim, tu peux en reprendre, mais si tu es plein(e), tu n'es pas obligé de manger autre chose. »



### Se concentrer sur le repas



Rangez les appareils électroniques lorsque vous êtes à table avec les enfants.

### Soyez conscients de vos préjugés et langage

Abstenez-vous de conversation sur la taille, la nourriture consommée, les régimes amaigrissants et la perte de poids.

Défendez les enfants lorsque d'autres adultes ou leurs pairs mentionnent leur poids ou leur apparence physique.



Ontario Dietitians in Public Health  
Diététistes en santé publique de l'Ontario