



Bon à savoir

La faim et l'appétit d'un enfant varient d'un jour à l'autre. Vous êtes inquiets s'il mange peu et davantage s'il refuse de manger? Pourtant, il faut le laisser écouter sa faim. Ne vous inquiétez pas, un enfant en santé ne se laisse pas mourir de faim!

Les quantités qu'un enfant mange varient d'un repas à l'autre et d'une journée à l'autre. C'est normal.

Plusieurs facteurs influencent sa faim et son appétit. Personne d'autre que lui-même ne peut deviner la quantité qui convient à son corps à un moment précis. Laissez-le s'écouter.



Les messages en lien avec l'enfant qui mange peu ou pas

- **Les problèmes d'appétit** : Les enfants qui ont un problème d'appétit sont ceux qui ne demandent pas de nourriture. On peut voir apparaître ce problème dès l'âge de 3 à 6 mois;
- **Les problèmes d'ordre sensoriel** : Quand les dégouts, les aliments recrachés, les haut-le-cœur se manifestent, c'est peut-être d'une hypersensibilité dont il s'agit. Il ne faut pas banaliser ou crier au caprice. L'enfant a généralement des sensations physiques agréables à l'acte de manger. C'est instinctif.
- **Capacité oro-motrices déficientes** : On parle ici par exemple de succion inefficace, mastication inadéquate ou problème de déglutition. Elles peuvent résulter d'un mauvais tonus musculaire ou d'une coordination inadéquate. Ceci peut faire penser à un problème plus grave qui requiert une attention médicale.

Attitudes et comportement

- ⇒ L'enfant tourne la tête;
- ⇒ L'enfant lance la nourriture;
- ⇒ L'enfant jette la nourriture par terre;
- ⇒ L'enfant fait tout avec sa nourriture sauf l'avaler.



Analyse des solutions

1. **Se renseigner sur l'âge de l'enfant et consulter les sites web proposés** afin d'avoir des renseignements complémentaires sur cette problématique.
2. **Observer le comportement** pendant **quelques jours consécutifs** à l'aide d'une grille d'observation ou de fréquence.
3. Questionnez-vous sur les **causes possibles** ? (trop au devant des ses besoins, problèmes sensoriels, problèmes moteur, etc.)



Résultats des analyses

Si cela...fait partie de son développement, je l'accompagne par le biais des interventions aidantes suggérées ci-dessous.

Si cela...est à cause de l'environnement, je dois adapter celui-ci et modifier les activités ainsi que le matériel tout en m'assurant d'avoir une routine fixe et adéquate.

Si cela...est dû à des raisons physiques (fatigue, agitation, maladie, inconfort, etc.), je dois être à l'écoute de ses besoins et diminuer mes attentes.



Interventions aidantes:

- ❖ Laissez l'enfant décider. Ne forcez pas un enfant à manger. Permettez-lui de se servir lui-même la quantité désirée;
- ❖ Établissez un horaire de repas fixe, favorisez les repas en famille et ayez du plaisir au moment du repas;
- ❖ Laissez passer les crises.

À éviter

- ❖ Rentrer une cuillère dans sa bouche de force. Négocier 2-3 bouchées de plus. Faire « l'avion » pour qu'il ouvre la bouche ou allumer la télévision pour le distraire et le faire manger;
- ❖ Promettre une récompense ou un privilège s'il mange (ex.: « Si tu finis ton assiette tu pourras regarder ton émission préférée ».);
- ❖ Tenter de le raisonner, par exemple : « mange si tu veux être fort »;
- ❖ Menacer de le priver de dessert ou de ne pas pouvoir sortir de table;
- ❖ Vous fâcher s'il ne mange pas tout ou le féliciter d'avoir tout mangé.



Clin d'œil

« Bravo ! Tu as goûté aux légumes ! »

À imprimer et
mettre sur le frigo