

# Chouette! On écoute la faim de notre enfant.

## La faim\* d'un enfant peut varier beaucoup d'une journée à l'autre.

Malgré cela, plusieurs parents sont tentés d'inciter leur enfant à manger plus ou à manger moins lors des repas. Ces interventions empêchent l'enfant d'écouter ses besoins et peuvent lui générer du stress ou lui faire associer le moment du repas à une expérience négative.

Le rôle des parents est d'offrir à leur enfant une variété d'aliments nutritifs selon un horaire régulier dans un contexte approprié et agréable.

La décision de manger ou non les aliments offerts et la quantité consommée devraient revenir en tout temps à l'enfant. Pour ce faire, on devrait :

- encourager l'enfant à se connecter aux sensations qu'il ressent lorsqu'il mange et à prendre le temps de savourer chaque bouchée;
- questionner l'enfant sur son niveau de faim tout en étant à l'affût des signes qu'il envoie et à l'écoute des mots qu'il dit;
- créer une ambiance agréable et sans distractions où l'enfant se sent libre de manger ce qu'il souhaite parmi les choix offerts;
- éviter de commenter la quantité d'aliments consommés, mais plutôt décrire les aliments par leurs couleurs, leurs textures, leurs saveurs, etc.

Certains parents sont inquiets lorsque leur enfant mange peu ou beaucoup. On peut les rassurer en leur mentionnant que les enfants sont les mieux placés pour reconnaître la quantité d'aliments nécessaires pour répondre à leurs besoins. Laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il souhaite manger l'encourage à être à l'écoute de ses besoins, une compétence qui lui servira tout au long de sa vie!

\*Pour plus d'informations sur [la faim](#), [la satiété](#) et [l'appétit](#), référez-vous aux fiches de l'Association québécoise de la garde scolaire.

## Outils à diffuser

### Visuel\_janvier



### Article de blogue



# Éléments clés pour la diffusion des messages

## Comment?

Diffusez la photo et le lien vers l'article de blogue sur Facebook ou Instagram en utilisant le mot-clic **#chouetteonmange**

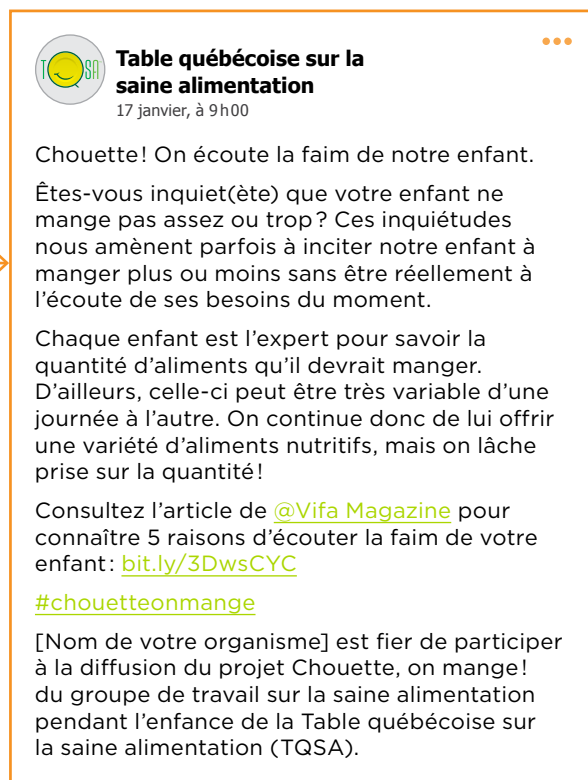
- 1 Vous pouvez utiliser cet exemple de publication pour vos réseaux sociaux
- 2 Parlez-en aussi dans votre infolettre, votre bulletin et dans toute autre communication!

Si vous avez besoin d'être accompagné(e) pour vous aider à répondre aux questions ou préoccupations que vous pourriez recevoir, vous pouvez contacter le [groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance](#).

## Quand?

Entre le **17 et le 28 janvier 2022\*** afin de créer un engouement autour de la thématique

\*Les outils demeureront accessibles en tout temps si cette période n'est pas propice pour votre organisme.



#chouetteonmange

## Évaluation des retombées

Afin de mesurer les retombées du projet *Chouette, on mange!*, nous vous remercions de remplir le formulaire [Retombées - Chouette, on écoute la faim de notre enfant](#) si possible **avant le 18 février 2022**.

