

Faim et satiété

Au cours de leur première année de vie, les enfants développent leurs propres sensations de faim et de satiété. Il est important que les parents et les adultes veillent à reconnaître les signaux de l'enfant et y réagissent de manière appropriée.

Les enfants en âge préscolaire ont parfois un grand appétit et/ou sont très sélectifs. En âge scolaire, ils développent progressivement leurs propres habitudes alimentaires. Les parents peuvent alors les aider et les soutenir dans leurs choix et comportements alimentaires.

Il est important que les enfants apprennent à tenir compte de leurs sensations de faim et de satiété et à ne pas manger pour des raisons émotionnelles. Comment accompagner et soutenir un enfant dans cette démarche ?



- **Repas réguliers** : veillez à ce que l'enfant mange régulièrement à des heures fixes. Ainsi, son corps s'habitue à un rythme alimentaire régulier, ce qui peut l'aider à mieux percevoir sa sensation de faim.
- **Alimentation équilibrée** : proposez une alimentation équilibrée et variée, riche en fruits, légumes, produits à base de céréales complètes, protéines maigres et graisses saines. Les collations devraient être le plus souvent possible composées de fruits ou légumes, complétées ou non de produits laitiers et/ou féculent, plutôt que des collations sucrées et/ou grasses.
Une alimentation équilibrée fournit à l'organisme les nutriments dont il a besoin et permet de mieux gérer la faim. Cela aide à mieux réguler les sensations de faim et de satiété.
- **Manger en conscience** : encouragez l'enfant à manger ses repas lentement et consciemment. En mangeant lentement (au moins 20 minutes), le corps a suffisamment de temps pour reconnaître la sensation de faim et envoyer des signaux au cerveau lorsqu'il est rassasié. Veillez à ce que l'enfant n'ait pas de distractions pendant le repas, comme la télévision ou le portable, car cela peut l'amener à ne pas ressentir la sensation de satiété.
- **Estimation appropriée des portions** : aidez l'enfant à reconnaître la taille correcte des portions dont il a besoin selon sa faim (c'est un apprentissage pour les enfants, souvent difficile et qui demande du temps et de l'entraînement). Encouragez-le à prendre de petites portions et à se resservir si nécessaire. Avant de resservir, demandez d'abord à l'enfant s'il a encore faim, plutôt que de l'obliger à finir son assiette.
- **Ecoute des sensations corporelles** : apprenez à l'enfant à écouter les signaux de son corps. Expliquez-lui que la faim peut être une sensation désagréable dans l'estomac et que la satiété est une sensation agréable et de bien-être. Être rassasié c'est avoir assez mangé et ne plus avoir faim, sans avoir trop mangé. Encouragez-le à écouter ces signaux et à ne pas manger au-delà de ce qui est nécessaire, à s'arrêter au bon moment.
- **Patience et routine** : il faut parfois un certain temps pour que l'enfant développe un bon sens de la faim et de la satiété. Soyez patient et soutenez-le dans cette démarche en créant un environnement alimentaire positif et en introduisant des repas et des collations à heures régulières.

