

FIN CONNAISSEUR DE LA FAIM



LE BON MOT POUR LA BONNE SENSATION

FAIM:

un besoin physique de nourriture. L'enfant a des gargouillis et moins d'énergie. Son ventre crie... et parfois lui aussi!

APPÉTIT:

une envie de manger un aliment précis. Ça se passe dans la tête... et parfois dans une allée d'épicerie!

SATIÉTÉ:

l'absence de faim. Le creux dans son ventre est comblé et son énergie retrouvée

COMME LA MÉTÉO, ÇA VARIE

LA FAIM de l'enfant varie en fonction:

- de sa croissance
- des activités qu'il fait
- de ce qu'il a mangé durant la journée

SON APPÉTIT varie:

- devant des aliments qu'il aime ou n'aime pas
- s'il est enrhumé ou pétant de santé, s'il est reposé, fatigué ou stressé
- en fonction des gens qui mangent avec lui

SA SATIÉTÉ varie selon:

- le contenu du repas
- la quantité qu'il mange

AIDEZ-LE À RECONNAÎTRE SES SENSATIONS

DEMANDEZ-LUI:

- Comment sais-tu que tu as faim?
- As-tu une petite, une moyenne ou une grosse faim?
- As-tu encore faim?
- Comment sais-tu que tu as assez mangé?

Apprenez-lui à arrêter de manger lorsqu'il n'a plus faim et qu'il se sent bien, plutôt que d'attendre d'être plein ou d'avoir mal au ventre.



La faim, l'appétit et la satiété varient d'un jour à l'autre et même au cours d'une journée. L'enfant est le seul à savoir ce qu'il ressent. Laissez-le faire son propre bulletin météo!

POUR ENTENDRE CE QUE SON CORPS LUI DIT: PAS DE TÉLÉVISION OU AUTRES ÉCRANS PENDANT LE REPAS!