

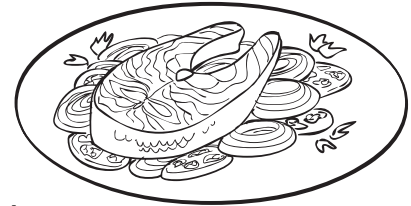
Communiqué aux parents*

Cher parent,

Votre enfant a fait le plein d'énergie avec son ami Pat le mille-pattes et l'a accompagné à travers ses aventures et ses découvertes. Il vient de réaliser des activités portant sur le thème du poisson. Il a exploré les poissons, afin d'en connaître la provenance. Il a également découvert le plaisir d'avoir des comportements adéquats à table. Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques renseignements qui vous permettront peut-être d'en apprendre davantage sur le partage des responsabilités à table, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!

À chacun son rôle!



«L'adulte propose, l'enfant dispose.» C'est ainsi que l'on pourrait qualifier l'approche mise en pratique par de nombreux professionnels de la santé depuis quelques années. Cette démarche, appelée le «partage des responsabilités», consiste à offrir le *quoi*, le *quand* et le *contexte* de l'alimentation du tout-petit, tandis que ce dernier est responsable du *combien*. Chantage et négociations exclus!

RESPONSABILITÉ DE L'ENFANT

Décider du *combien*

- Les enfants savent, de façon innée, réguler leur apport alimentaire en fonction de leur faim et de leur satiété. Puisque leur appétit varie facilement selon leurs périodes de croissance, il leur revient de décider de la quantité d'aliments qu'ils veulent manger. En écoutant son corps, l'enfant mangera selon ses propres besoins.

RESPONSABILITÉS DU PARENT

Décider du *quoi*

- Puisque le parent connaît mieux ce qui convient à l'enfant, il lui revient le choix des aliments servis aux repas et aux collations.
 - Si l'enfant peut mettre la main à la pâte, il sera plus enclin à goûter!
 - Si l'enfant veut manger autre chose que les aliments au menu, lui suggérer de choisir parmi les aliments offerts (ex. : riz, légumes, poulet, lait), sans oublier de donner le bon exemple. Le menu est le même pour tous!

Décider du *quand*

- Servir les repas et les collations selon un horaire régulier, ce qui rassure l'enfant et l'encourage à écouter ses signaux de faim et de satiété, sachant qu'il mangera de nouveau bientôt.
 - Si l'enfant a faim entre un repas et une collation, lui demander d'abord s'il a soif, puis lui offrir de l'eau si c'est le cas. S'il a réellement faim, lui offrir un verre de lait pour le faire patienter jusqu'au prochain repas ou à la prochaine collation. Aux repas et aux collations, le lait est à privilégier.
 - Si l'enfant est trop occupé à s'amuser pour être conscient de sa faim, insérer dans la routine une activité de transition (ex. : comptine, lavage des mains), qui indique à l'enfant que l'heure du repas ou de la collation approche.

Déterminer le *contexte*

- Instaurer des moments consacrés aux repas, où tous sont assis calmement à table et pendant lesquels le respect et les comportements adéquats sont encouragés. Pour éviter toute distraction, ni jouets ni télévision ne devraient être tolérés.
- S'assurer que l'heure des repas est un moment agréable et détendu, sans chantage, ni négociations! Un enfant qui mange dans un environnement agréable, sans être forcé à manger, est plus enclin à écouter ses signaux de satiété.
 - Si l'enfant refuse de venir manger à table, l'inviter tout de même à venir s'asseoir et à goûter les aliments offerts. Lui indiquer que rien ne lui sera servi avant l'heure de la collation.
 - Si l'enfant fait un mauvais coup avant le repas, il est préférable d'en discuter avec lui avant ou après le repas, afin d'éviter de régler les conflits à table.

Le partage des responsabilités peut aussi être appliqué aux saines habitudes de vie, qui englobent notamment l'activité physique. Offrez-leur plusieurs occasions d'être actifs!

QUOI FAIRE EN FAMILLE ?

Une jolie table bien dressée éveille l'appétit et contribue à faire de chaque repas une expérience agréable. Laissez l'enfant mettre la table et placer de jolies serviettes; il en sera fier et sera le premier à s'asseoir!

* Veuillez noter que l'utilisation du terme «parents» désigne à la fois les parents et les tuteurs.