

L'ALIMENTATION SENSIBLE AUX BESOINS DE L'ENFANT

JEUNES ENFANTS

ENFANT

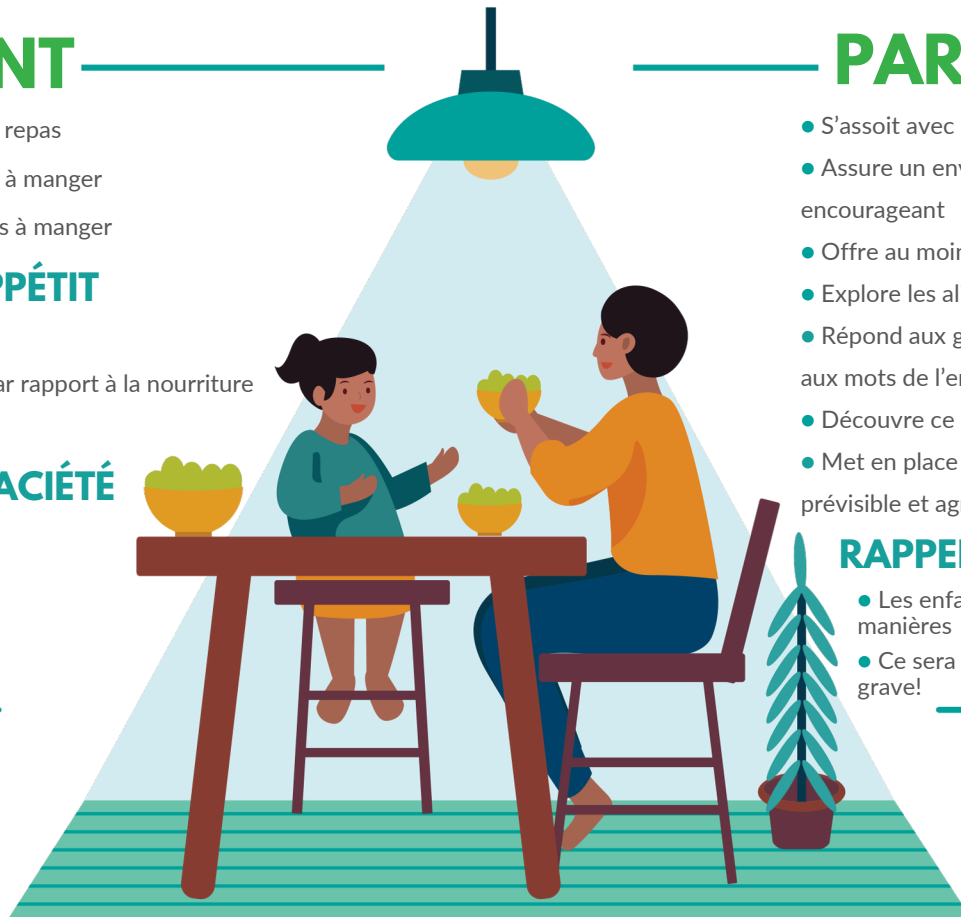
- Apprend durant les repas
- Choisit les aliments à manger
- Choisit les quantités à manger

SIGNES D'APPÉTIT

- Indique sa faim
- Manifeste son excitation par rapport à la nourriture
- Pointe la nourriture

SIGNES DE SACIÉTÉ

- Arrête de manger
- Détourne le corps
- S'éloigne ou sort de table



PARENT

- S'assoit avec l'enfant
- Assure un environnement sécuritaire et encourageant
- Offre au moins un ou deux aliments connus
- Explore les aliments avec l'enfant
- Répond aux gestes, au langage corporel et aux mots de l'enfant
- Découvre ce que l'enfant aime
- Met en place une routine des repas prévisible et agréable

RAPPEL

- Les enfants communiquent de diverses manières
- Ce sera salissant, mais ce n'est pas grave!

LES REPAS SENSIBLES AUX BESOINS DES ENFANTS SIGNIFIENT

- Confiance
- Sans pression
- Opportunités | Pas des demandes
- Être ensemble
- Attentes claires
- Conversation | Au-delà de la nourriture

BIENFAITS POUR LA FAMILLE

- Moins de conflits et de stress pendant les repas
- Montre aux enfants à régulariser eux-mêmes leur consommation de nourriture
- Promeut les compétences de l'enfant à se nourrir et son développement général
- Les enfants peuvent apprendre à manger une plus grande variété d'aliments

RÉFÉRENCES

Black, M. M., & Aboud, F. E. (2011). Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. *The Journal of Nutrition*, 141(3), 490-494. <https://doi.org/10.3945/jn.110.129973> | Cormack, J., Rowell, K., & Postăvaru, G. I. (2020). Self-Determination Theory as a Theoretical Framework for a Responsive Approach to Child Feeding. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(6), 646-651. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.02.005> | Satter, E. (1995). Feeding dynamics: Helping children to eat well. *Journal of Pediatric Health Care*, 9(4), 178-184. [https://doi.org/10.1016/S0891-5245\(05\)80033-1](https://doi.org/10.1016/S0891-5245(05)80033-1) | Daniels, L. A. (2019). Feeding practices and parenting: A pathway to child health and family happiness. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(2), 29-42 | Responsive feeding is a practice endorsed by the American Academy of Pediatrics (AAP) and World Health Organization (WHO).



POUR EN SAVOIR PLUS,
VISITEZ LE
CHICAGOFEEDINGGROUP.
ORG



**CHICAGO
FEEDING**
EDUCATE / SUPPORT / CONNECT GROUP