

# L'ALIMENTATION SENSIBLE AUX BESOINS DE L'ENFANT

## JEUNES ENFANTS

### ENFANT

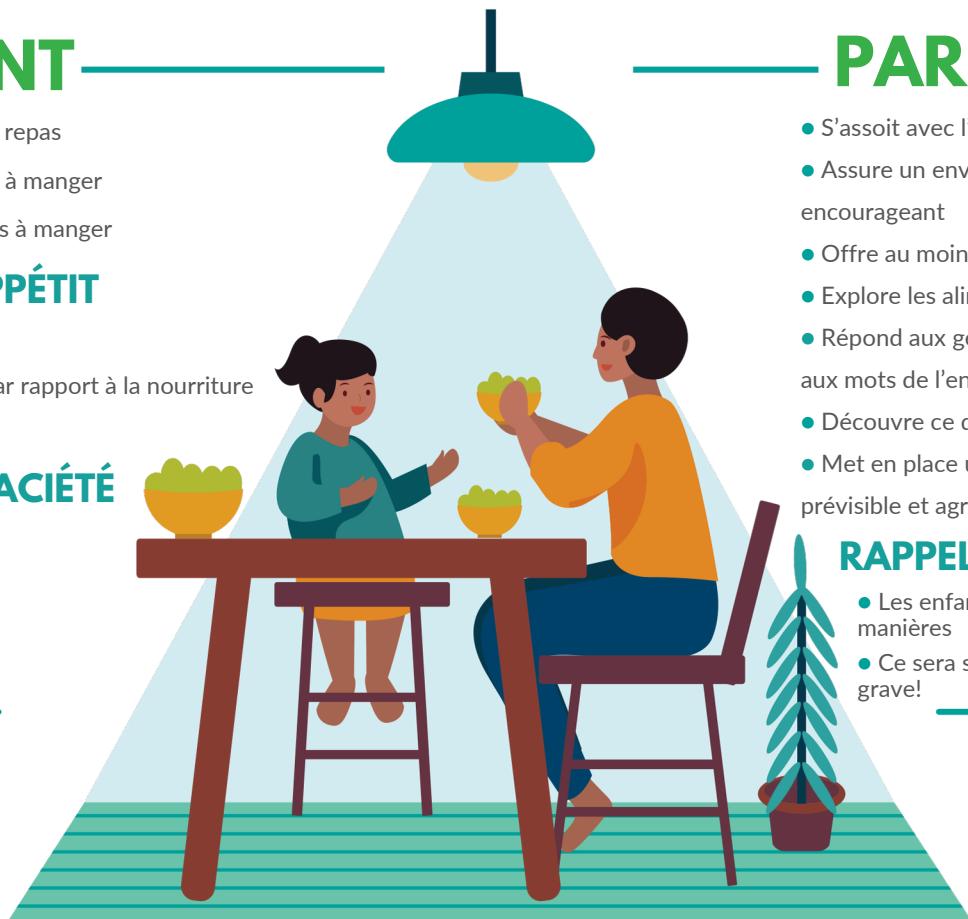
- Apprend durant les repas
- Choisit les aliments à manger
- Choisit les quantités à manger

### 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



## LES REPAS SENSIBLES AUX BESOINS DES ENFANTS SIGNIFIENT

- Confiance
- Sans pression
- Être ensemble
- Attentes claires
- Opportunités | Pas des demandes
- 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., & Postivaru, 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).

Votre relation avec votre enfant est essentielle pour profiter de repas agréables et réussis! Utiliser l'approche de **l'alimentation sensible aux besoins de l'enfant** à l'heure des repas signifie que vous l'encouragez à s'alimenter de façon autonome, que vous portez attention à ses signaux, que vous y répondez promptement et que vous le laissez mener. En tant que parent, vous pouvez donner à votre enfant des occasions d'apprendre sur la nourriture et d'éviter de décider pour lui ce qu'il mange et en quelle quantité. Cette approche réduit le stress des repas et augmente le plaisir à 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!

POUR EN SAVOIR PLUS,  
VISITEZ LE  
CHICAGOFEEDINGGROUP.  
ORG



CHICAGO  
FEEDING  
GROUP  
EDUCATE / SUPPORT / CONNECT

