

Appétit et satiété : quoi faire pour mieux les respecter

Apprendre aux enfants à reconnaître et à écouter leurs signaux de faim et de satiété est le meilleur moyen de les amener à consommer la quantité d'aliments dont ils ont besoin pour leur croissance.

Vraie ou fausse faim ?

La faim indique que le corps doit combler un besoin physiologique d'énergie.

Les indicateurs de la **vraie faim** sont :

- ▶ le creux dans l'estomac
- ▶ les gargouillements
- ▶ la baisse d'énergie ou de la concentration
- ▶ l'irritabilité et l'impatience

La **fausse faim** est plutôt une envie de manger. Elle est stimulée par la vue, l'odeur, l'évocation d'aliments appétissants, des émotions (tristesse, stress, ennui, colère) ou le fait de vouloir se récompenser.

Pour distinguer la vraie de la fausse faim, demandez à votre enfant : as-tu faim avec ton ventre (vraie faim) ou uniquement avec tes yeux et ton nez (fausse faim) ?

Je n'ai plus faim !

Les signaux de satiété indiquent que l'estomac est juste assez plein et que le corps a suffisamment d'énergie pour fonctionner jusqu'au prochain repas. Lorsque votre enfant dit qu'il n'a plus faim, demandez-lui comment il sait qu'il a assez mangé : cela l'aidera à reconnaître ses signaux.

Signaux de satiété :

- ▶ Signaux de la faim disparus
- ▶ Sensation que l'estomac est plein
- ▶ Regain d'énergie
- ▶ Moins grande envie des aliments dans l'assiette



Aidez votre enfant à faire confiance à son corps

Laissez votre enfant choisir la quantité d'aliments dans son assiette. La faim d'un enfant varie au courant de la journée et d'une journée à l'autre selon sa croissance, ce qu'il a mangé et l'énergie qu'il a dépensée. Il peut dévorer comme un ogre à la garderie et picorer comme un petit oiseau à la maison. Faites-lui confiance !

Petit truc

Retenez que l'enfant est responsable du COMBIEN (quantité mangée) et les parents, du QUOI (aliments servis) et du OÙ (lieu des repas).

« Tu as tout mangé ! Bravo ! »

« Termine ton assiette, sinon tu n'auras pas de dessert. »

Ces phrases souvent répétées par les adultes peuvent inciter les enfants à terminer leur assiette même s'ils n'ont plus réellement faim. Voici quelques idées pour gérer la fin des repas.

- ▶ **Si votre enfant n'a pas terminé son assiette et qu'il lui reste un petit creux**, offrez-lui quand même un dessert (fruit, yogourt, barre tendre...).
- ▶ **S'il n'a plus faim après le repas principal, mais que le dessert lui fait envie**, suggérez-lui de manger le dessert plus tard en collation, lorsqu'il aura faim. Sinon, il pourrait être porté à manger au-delà de sa satiété pour pouvoir manger un dessert.
- ▶ **S'il mange à peine et réclame le dessert**, vous pouvez lui donner une petite portion du dessert et lui offrir son mets principal s'il a encore faim.

Rappelez-vous que votre enfant peut parfois manger au-delà de sa satiété, pourvu que cela ne devienne pas une habitude.

Référence : <http://www.defisante.ca/manger-mieux/en-famille/vos-enfants-captent-ils-leurs-signaux>