

## Orientation 2

### Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture.

L'image corporelle représente la relation qu'un individu entretient avec son corps et l'apparence de ce dernier. Elle est l'une des multiples facettes de l'estime de soi.

La petite enfance est une période propice pour sensibiliser les enfants à la diversité corporelle et au respect d'autrui. Les adultes doivent être des modèles positifs en faisant attention aux paroles et aux gestes adressés à l'enfant en lien avec son poids ou son apparence.

#### L'intervention démocratique

Ce style d'intervention laisse de la place à l'enfant dans les décisions qui le concernent.

- Le service de garde détermine **où** et **quand** auront lieu les repas et les collations.
- La responsables de l'alimentation détermine quels seront les aliments et mets servis. (**quoi**)
- L'enfant détermine la quantité d'aliments qu'il mangera (**combien**) selon son appétit et ses préférences.

Respecter les signaux de faim et de satiété des enfants demeure un facteur clé dans l'établissement d'une relation saine avec la nourriture. Pour cela, il ne faut jamais utiliser les aliments comme récompense ou comme punition. De plus, les poupons et les enfants ne devraient jamais être forcés à boire ou à manger, même s'ils n'ont pas terminé leur assiette. L'adulte devrait les inviter à goûter l'aliment rejeté, sans faire de la pression ni de commentaire.

De plus, on ne devrait pas féliciter un enfant lorsqu'il termine tout dans son assiette. Aussi, les desserts et les collations n'ont pas de statut particulier, ils font partie de l'alimentation quotidienne; ils doivent être servi à tous les enfants.

## Des pratiques à privilégier

- ❖ Féliciter l'enfant pour ses talents, ses réalisations et ses qualités plutôt que pour son apparence physique.
- ❖ Éviter tout commentaire relatif au poids.
- ❖ Adopter un style démocratique à l'occasion des repas et des collations.
- ❖ Respecter des signaux de faim et de satiété du poupon et de l'enfant.
- ❖ Ne pas utiliser les aliments comme récompense, de punition ou comme moyen de négociation.
- ❖ Ne pas féliciter l'enfant qui a tout mangé (ou qui a mangé ses légumes, par exemple)
- ❖ Ne pas faire des commentaires négatifs ou des reproches sur ce que l'enfant n'a pas mangé.
- ❖ Offrir la possibilité à l'enfant de manger une portion de dessert ou une collation, peu importe ce qu'il a mangé précédemment.
- ❖ Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer.

## Un poupon ou un enfant démontre qu'il a faim lorsqu'il :

- Mordille sa main.
- Dit qu'il a faim.
- A de la difficulté à se concentrer.
- Est particulièrement irritable.
- Lorsque son ventre gargouille.

## Un poupon ou un enfant démontre qu'il n'a plus faim lorsqu'il :

- Tourne la tête, repousse le biberon ou la cuillère.
- Dit qu'il n'a plus faim.
- Démontre moins d'intérêt pour sa nourriture, joue avec.
- Veut se lever, aller jouer, faire autre chose.