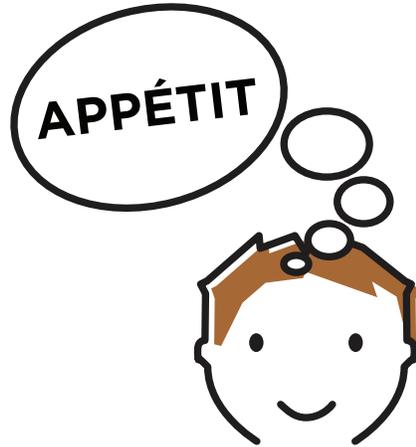


L'appétit



C'est dans ta tête!

L'appétit est une envie de manger un aliment en particulier, en opposition à la faim qui est un besoin physique de manger (consultez le feuillet *La faim* pour plus d'informations à ce sujet). Autrement dit, la faim c'est dans le ventre, l'appétit c'est dans la tête!

L'appétit varie. Plusieurs éléments l'influencent :

- ▶ Les préférences alimentaires (↑)
- ▶ L'aspect appétissant du repas (couleurs, textures, odeurs...) (↑)
- ▶ Les expériences gustatives (↑ ou ↓)
- ▶ L'état de santé et la médication (↓)
- ▶ Le manque de sommeil (↑)
- ▶ Le contexte des repas (compagnie, interactions et ambiance) (↑ ou ↓)
- ▶ Le stress (↑ ou ↓ selon la personne)

Si on observe qu'un enfant semble avoir moins d'appétit qu'à l'habitude, on peut se renseigner auprès de la direction pour savoir si elle en connaît davantage sur la situation.

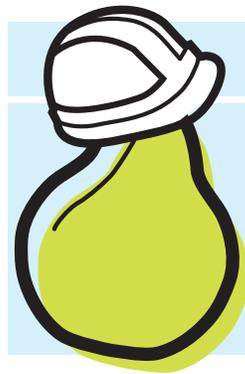
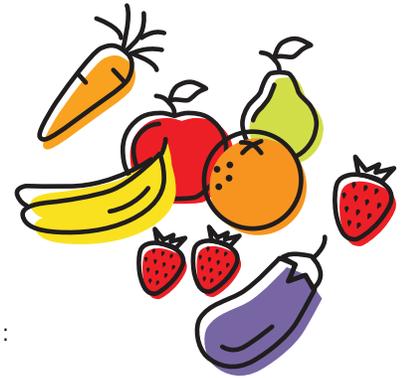
Dire ou ne pas dire?

- ▶ Ne pas dire : « Encore 2-3 bouchées » ou « T'as pas tout mangé, tu n'as pas droit au dessert ».
- ▶ Dire : « Mange à ta faim, bon appétit! »

Quand l'appétit va tout va!

Pour aider à ce qu'un repas soit plus appétissant, voici des trucs :

- ▶ Miser sur les couleurs.
- ▶ Varier les textures.
- ▶ Varier les lunchs, car un lunch répétitif peut devenir ennuyant (consultez le feuillet *Importance de la variété*).
- ▶ Sans s'y limiter, inclure des aliments que l'enfant aime.
- ▶ Faire participer l'enfant à la préparation de son lunch.

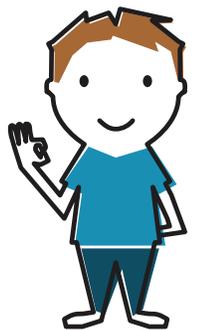


Attention: fragiles!

Une poire meurtrie, une banane écrasée et une pomme brunie... qui en a envie? Des trucs à donner aux enfants et aux parents : protéger les fruits fragiles en les mettant dans un plat réutilisable ou en les entourant d'un linge!

On travaille l'ambiance

L'appétit des enfants est influencé par l'ambiance. Il arrive qu'ils soient distraits et/ou inconfortables quand le repas se déroule dans une ambiance agitée et bruyante. C'est particulièrement vrai pour les enfants qui sont facilement déconcentrés. Au repas, on mise sur une ambiance calme. On peut tamiser légèrement la lumière, veiller à ce que le niveau sonore soit raisonnable, et limiter les déplacements inutiles dans le local durant le repas. Cela dit, l'ambiance au repas gagne à être à la fois calme ET agréable. Après tout, l'heure du dîner c'est l'fun!



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

« Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux »
est une initiative de l'ASGEMSQ rendue possible
grâce au soutien financier de Québec en Forme.



Développé par

