

# La satiété

La satiété est l'absence de faim. L'enfant ressent la satiété quand il retrouve son énergie et qu'il a comblé le vide dans son ventre après un repas ou une collation.

## Signes que l'enfant atteint la satiété :

- ▶ Il commence à jouer avec sa nourriture.
- ▶ Il ralentit le rythme auquel il mange.
- ▶ Il veut se lever de table.

## Facteurs qui influencent la satiété

- ▶ Le contenu du repas. Un repas soutenant prolonge la satiété. Un repas léger raccourcit sa durée.
- ▶ Les délais entre deux occasions de manger. Au-delà de 3 heures, il est probable que la satiété diminue et que la faim se fasse sentir.

## Encourager l'enfant à s'arrêter à temps

0	1	2	3	4	5	6
Affamé	Très faim	Faim	P'tit creux	Bien	Plein	Trop plein

S'arrêter de manger à temps, c'est quand on se sent à « 4 », c'est-à-dire quand on se sent « bien ». Voici des trucs pour aider l'enfant à s'y reconnaître, afin de s'assurer qu'il mange à sa faim sans se rendre à « plein » ou « trop plein » :

- ▶ Encourager l'enfant à manger lentement.
- ▶ Allouer au moins 25 minutes à la période du repas.
- ▶ Permettre, voire encourager l'enfant à cesser de manger quand il n'a plus faim, même s'il en reste.
- ▶ Demander à l'enfant comment il se sent après le repas et comment il sait qu'il a assez mangé.
- ▶ Éviter les activités qui déconcentrent durant le repas (ex. : écrans, jeux...)
- ▶ Encourager l'enfant à bien mastiquer et prendre son temps pour manger afin de savourer les aliments.

## Être ou ne pas être?

- ▶ **Ne pas être** : une interférence entre l'enfant et ses signaux de faim et de satiété. Éviter tout commentaire qui incite l'enfant à manger moins ou davantage qu'il le veut.
- ▶ **Être** : conscient de la capacité de l'enfant à écouter ses signaux et à combler ses besoins. Respecter le fait qu'il décide de la quantité qu'il mange.

## Normal d'avoir faim 30 minutes après le repas?

C'est normal d'avoir faim 3 heures après un repas. Si on a faim trop rapidement après un repas, il y a quelque chose qu'il faut revoir. Les causes peuvent être diverses, tout comme le sont les solutions! En voici que vous pouvez partager au besoin.

Causes	Pistes de solution
La collation du matin est trop rapprochée du dîner, elle coupe la faim au dîner.	Suggérer de manger une collation plus tôt ou plus légère (ex. : un fruit).
L'enfant boit beaucoup en mangeant ou il a une soupe de type bouillon comme repas.	Suggérer de boire un peu moins en mangeant et de penser à boire entre les repas. Privilégier les soupes rassasiantes de type repas.
Le repas n'est pas suffisamment soutenant : il manque d'aliments ou les portions sont trop petites.	Inclure suffisamment d'aliments dans le repas. Impliquer l'enfant dans la préparation de sa boîte à lunch.
Le repas n'est pas suffisamment soutenant : il manque d'aliments rassasiant (qui se digèrent plus lentement).	Inclure des aliments rassasiant dans le repas : viande, poulet, tofu, œuf, légumineuses, poisson, pain ou pâtes de grains entiers, yogourt, fromage.
L'enfant est déconcentré durant le repas, ou il manque d'appétit (chicanes, soucis...).	Créer une ambiance agréable, calme et peu bruyante, tamiser légèrement les lumières. Discuter avec l'enfant pour voir si tout va bien.
L'enfant est pressé durant le repas d'aller jouer, d'accomplir une tâche spéciale, ou simplement lié à une valorisation de la rapidité à manger.	Rappeler aux enfants que le repas n'est pas une course. Les encourager à manger à leur rythme. Éviter de confier des tâches aux premiers qui finissent, car ça les incite à se dépêcher à manger.