

# La faim

La faim exprime un besoin physique de nourriture. Elle diffère de l'appétit qui est une envie de manger (consultez le feuillet *L'appétit*).



## Voici les signes de la faim :

- ▶ Gargouillis
- ▶ Manque d'énergie, fatigue, difficulté à se concentrer
- ▶ Sensation de creux dans le ventre
- ▶ Irritabilité

## La faim, ça varie de jour en jour!

La faim, c'est comme la météo : ça varie. Voici des facteurs qui peuvent influencer la faim des enfants :

- ▶ Croissance (↑ lors de poussées de croissance)
- ▶ Activité physique (↑)
- ▶ Repas/collation précédent (heure et composition) (↓ ou ↑ selon le cas)
- ▶ État de santé (↓ lorsque malade)
- ▶ Médication (↓ ou ↑ selon le cas)

## Un mot : Enfant

L'enfant est le seul à connaître sa faim, car il est le seul à percevoir les signaux que son corps lui envoie. On ne peut donc pas lui dicter la quantité à manger. Il décide ce qu'il prend de sa boîte à lunch ou de son repas du traiteur.

Lorsque l'enfant s'implique dans la préparation de sa boîte à lunch, il peut « guider » son parent concernant les quantités d'aliments à y placer. Mais puisqu'il ne peut pas prévoir sa faim exacte, il faudra accepter qu'il en laisse peut-être.

## Aidez l'élève à être à l'écoute de ses signaux internes

Remplacez « Mange au moins la moitié de ton lunch » par « Mange à ta faim ». De bonnes questions à poser à l'enfant sont :

- ▶ Comment sais-tu que tu as faim?
- ▶ As-tu une petite, une moyenne ou une grosse faim?

## L'échelle de la faim

Voici une échelle des sensations qu'on ressent en rapport avec la faim. L'idéal est de se situer entre les sensations 2 et 4, et d'éviter les extrêmes. Un enfant qui a très faim (sensations 0-1) a tendance à manger très vite, puis à se sentir trop plein. C'est d'ailleurs pour éviter les extrêmes que les collations sont importantes (consultez le feuillet *Les collations*).

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

## Faire ou ne pas faire?

### Boire en mangeant?

- ▶ **Ne pas faire:** empêcher l'élève de boire en mangeant.
  - ▶ **Faire:** permettre à l'élève de boire en mangeant. Boire peut aider à mastiquer, à avaler et à s'hydrater. Dans le cas où un élève a tendance à boire beaucoup de jus en mangeant au point où il ne mange presque pas et qu'il a faim une heure après le repas, on peut lui suggérer de boire un peu moins en mangeant pour laisser de la place aux aliments. Faire penser à boire entre les repas.

## Médicaments

Plusieurs médicaments, dont ceux pour traiter les troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité coupent la faim de bien des élèves sur l'heure du midi. On adopte la même attitude avec ces enfants qu'avec tous les autres : on ne les force pas à manger. Si vous avez des questions concernant la médication, parlez-en à l'infirmière. Pour plus d'informations à ce sujet, consultez le feuillet *Le repas et les conditions particulières chez l'enfant*.