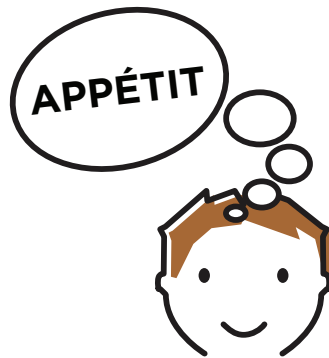


# L'appétit et les besoins de l'enfant



## C'est dans ta tête!

L'appétit est l'anticipation du plaisir à manger et la faim réfère au besoin physique de manger.

On peut avoir de l'appétit pour un aliment en particulier et ne pas en avoir pour un autre. Autrement dit, la faim c'est dans le ventre, l'appétit c'est dans la tête et il est souhaitable que l'appétit et la faim physique arrivent en même temps.

## 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 élève 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.

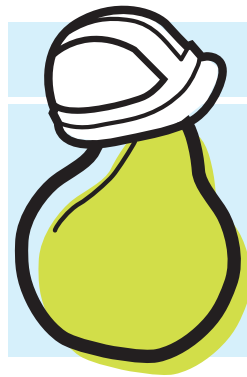
### Dire ou ne pas dire?

- ▶ 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 à transmettre aux parents :

- ▶ 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.

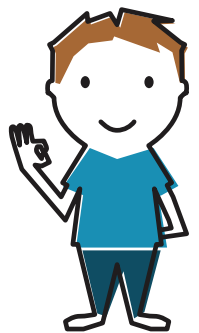


### Attention : fragiles!

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 élèves 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 élèves 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!



# Les enfants ne sont pas des petits adultes

La principale différence entre les besoins des enfants et des adultes tient en un mot : croissance. Bien manger aide à bien grandir.



## Petits estomac, grands besoins

Les enfants ont un petit estomac, mais de grands besoins. Ils ont besoin d'aliments nourrissants pour soutenir leur squelette et leur cerveau qui se développent. Bien sûr aussi pour tout leur corps qui pousse à vue d'œil. Sans oublier qu'ils ont besoin d'énergie pour bouger, se concentrer et s'amuser toute la journée.

### Pas de panique, pas de dégât

Comment interagir avec un enfant plus enrobé? Exactement comme avec les autres! Chaque enfant est unique : il n'existe pas un seul modèle de corps. Engendrer une préoccupation dans la tête de l'enfant fait naître ou aggrave un problème. On n'encourage pas un enfant à maigrir : commencer à faire des régimes tôt dans la vie, c'est probablement faire des régimes à répétition toute la vie. L'enfant doit apprendre à bien manger sans être en mode de privation.

### On change de disque!

« Mange tes croûtes pour devenir grand! », « Finis tes épinards pour être fort! »... des phrases qui vous semblent familières? Pourtant, il n'existe pas de superaliments ou d'aliments miracles pour grandir ou être fort. Pour bien se développer, les enfants ont simplement besoin de manger varié et à leur faim. C'est moins sensationnaliste, mais c'est la réalité.

## Poussées de croissance

Les enfants ont des poussées de croissance qui demandent beaucoup d'énergie... et qui creusent l'appétit. Quand vous les voyez manger plus que d'habitude, attendez-vous à les voir avec des pantalons trop courts dans peu de temps!

Certains enfants, vers 6-8 ans, vont accumuler une réserve d'énergie pour une prochaine poussée de croissance. Ils vous semblent un petit peu plus ronds à ce moment? Ne vous en faites pas! C'est ce qu'on appelle un rebond d'adiposité (taux de gras), et c'est normal. La puberté se prépare.

## Non aux aliments allégés

Pour soutenir leur croissance, les enfants ont besoin d'aliments concentrés en vitamines et en minéraux, et aussi de certains aliments concentrés en énergie (calories). Les aliments allégés ne sont pas adéquats pour eux. Non au yogourt sans gras, au beurre d'arachide allégé, au lait écrémé et aux substituts de sucre. Oui aux versions ordinaires.