

GUIDE DES MESSAGES À COMMUNIQUER AUX ENFANTS LORS DES REPAS



EXEMPLES DE SITUATIONS POSSIBLES :

- Un enfant qui mange seulement quelques bouchées de son repas ;
- Un enfant qui ne mange pas ;
- Un enfant qui demande à l'adulte s'il a assez mangé.



Selon l'approche de Elynn Satter: the division of responsibility in feeding.

Phrases à privilégier

- Pourquoi tu ne manges pas ?
As-tu une petite faim ce midi ?
As-tu besoin d'aide pour ouvrir tes contenants ?
- As-tu goûté à ton repas ? Il a l'air appétissant !
Voudrais-tu goûter à un aliment ?
Le goût change, peut-être qu'aujourd'hui tu l'aimeras !
Qu'est-ce que ton ventre te dit ? As-tu encore faim ?
- Miam, ça l'air délicieux ! Ton repas est coloré !
- Les aliments de ton repas vont te donner de l'énergie pour bouger et te concentrer en classe.
- La période du dîner se termine dans 5 minutes.
Si tu as encore faim, c'est le moment de manger.
- As-tu mangé à ta faim ?
Il n'y a que toi qui peux savoir si tu as assez mangé.
Sens-tu que ton ventre est plein ?

Questionner pour trouver la raison

Encourager à goûter, sans mettre de pression

Parler de façon positive des aliments

Parler des aliments comme un carburant

Informar

Encourager à écouter sa faim



Phrases à éviter

- Forcer ou insister à manger ou goûter
- Restreindre ou interdire des aliments
- Dire que les aliments ont des super pouvoirs
- Établir un lien entre les aliments et le poids
- Jouer avec les sentiments
- Mange 2-3 bouchées de plus.
Mange au moins la moitié de ton sandwich.
Mange au moins tes légumes.
- Pour avoir droit à ton dessert, mange ton repas.
Cet aliment n'est pas très santé.
- Cet aliment va te faire grandir et te rendre fort !
Mange ta viande pour avoir des muscles forts.
- Le gâteau, ça fait grossir. Mange au moins tes légumes.
Ils ne contiennent pas beaucoup de calories.
- Fais-moi plaisir et mange encore quelques bouchées.
Bravo, tu as tout mangé !

Une initiative de:

