

CHRONIQUE À TABLE AVEC LES TOUT-PETITS!

Léa a toujours faim, Ophélie a un appétit d'oiseau et Maxime mangerait sans fin?

Toujours dans l'idée de partager des messages-clés en saine alimentation, voici une autre affiche de *Nos Petits Mangeurs*. Celle-ci aborde la faim, l'appétit et la satiété des tout-petits; des signaux très importants à observer et respecter pour aider les tout-petits à développer de saines habitudes alimentaires.

Pour approfondir ces concepts et en apprendre davantage sur des moyens concrets d'aider les tout-petits à reconnaître et respecter leurs signaux de faim et de satiété, surveillez l'annonce de la formation en saine alimentation qui se tiendra en avril 2018.

**Par Annie Jacques, nutritionniste et agente de promotion des saines habitudes de vie
CISSS de Chaudière-Appalaches**

FIN CONNAISSEUR DE LA FAIM

COMME LA MÉTÉO, ÇA VARIE

LA FAIM de l'enfant varie en fonction:

- de sa croissance
- des activités qu'il fait
- de ce qu'il a mangé durant la journée

LE BON MOT POUR LA BONNE SENSATION

FAIM:
un besoin physique de nourriture. L'enfant a des gargouillis et moins d'énergie. Son ventre crie... et parfois lui aussi!

APPÉTIT:
une envie de manger un aliment précis. Ça se passe dans la tête... et parfois dans une allée d'épicerie!

SATIÉTÉ:
l'absence de faim. Le creux dans son ventre est comblé et son énergie retrouvée

SON APPÉTIT varie:

- devant des aliments qu'il aime ou n'aime pas
- s'il est enzhumé ou pétant de santé, s'il est reposé, fatigué ou stressé
- en fonction des gens qui mangent avec lui

SA SATIÉTÉ varie selon:

- le contenu du repas
- la quantité qu'il mange

AIDEZ-LE À RECONNAÎTRE SES SENSATIONS

DEMANDEZ-LUI:

- Comment sais-tu que tu as faim?
- As-tu une petite, une moyenne ou une grosse faim?
- As-tu encore faim?
- Comment sais-tu que tu as assez mangé?

Apprenez-lui à arrêter de manger lorsqu'il n'a plus faim et qu'il se sent bien, plutôt que d'attendre d'être plein ou d'avoir mal au ventre.

La faim, l'appétit et la satiété varient d'un jour à l'autre et même au cours d'une journée. L'enfant est le seul à savoir ce qu'il ressent. Laissez-le faire son propre bulletin météo!

**POUR ENTENDRE CE QUE SON CORPS LUI DIT:
PAS DE TÉLÉVISION OU AUTRES ÉCRANS PENDANT LE REPAS!**

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches

Québec

Québec EN FAMILLE

nospetitsmangeurs.org

Extenso

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

Comptine

La cabane à sucre

(Air : Savez-vous planter des choux)

C'est à la cabane à sucre à la mode, à la mode
C'est à la cabane à sucre qu'on s'est donné rendez-vous !

On a rempli nos bedons à la mode, à la mode
On a rempli nos bedons Oh là là ! Comme c'était bon!

On est entré dans la danse à la mode, à la mode
On est entré dans la danse sur un p'tit air de violon!

Et on a dansé si fort à la mode, à la mode
Et on a dansé si fort qu'on a défoncé l'plancher!

On est tombé sur nos fesses à la mode, à la mode
On est tombé sur nos fesses, ainsi finit la chanson !

Jeux pour bouger

(Sur le thème de Pâques)

Prendre des cocos de Pâques et y insérer, à l'intérieur, différents mouvements que l'enfant devra faire.

Exemples : sauter 5 fois sur place, bondir comme un lapin, faire 3 roulades, tourner en rond, etc.

Activité

Retourner des crêpes!

Utiliser des crêpes en carton et une spatule.



Différents bricolages



Maïs en papier bulle



Poussin en pissenlit

Cocos émotions

😊 Sur chaque œuf, dessinez un visage représentant les différentes émotions.

😊 Les enfants s'amuseront à créer de nouveaux visages en inversant les œufs.



La chasse aux œufs / casse-tête

- ✚ Achetez un casse-tête avec des morceaux de petites tailles que vous pourrez mettre dans les œufs.
- ✚ Le nombre de morceaux du casse-tête devra correspondre au nombre d'œufs cachés.
- ✚ Quand les enfants feront le casse-tête, ils sauront combien d'œufs ils leur reste à trouver.

Rien ne vous empêche de mettre une étampe, un jouet, ... en plus du morceau de casse-tête.



Petits tours à jouer aux enfants lors du poisson d'avril



Infestez vos pommes de vers de terre gélibifiés!



Un verre de jus? Non, un verre de gelée 😊



Mettre une pêche sur un nid de yogourt.



Faites croire à vos enfants qu'ils grandissent trop vite, en plaçant du papier de toilette au fond de leurs chaussures.