

## La satiété

L'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre. Les adultes s'inquiètent lorsqu'un enfant mange moins que d'habitude, mais il faut se rappeler qu'il ne se laissera pas mourir de faim. Il est donc inutile de faire des pressions pour qu'il mange davantage (ex. : prends encore 3 bouchées), il vaut mieux respecter ses signes de faim et de satiété. lorsqu'ils sont rassasiés, les enfants ne devraient jamais être forcés à manger davantage, et ce, même s'ils n'ont pas mangé tout ce qui se trouve dans leur assiette.



Certains enfants peuvent choisir de laisser des aliments de côté pour se garder une petite place pour le dessert. Ce comportement reflète tout à fait le principe que l'enfant est à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété. Si après son dessert il vous dit qu'il a encore faim, vous pouvez lui resservir l'assiette qu'il n'avait pas terminée.

En tant qu'adulte, nous devons faire confiance à l'enfant, c'est lui qui connaît sa faim. On peut le laisser se servir, c'est lui qui décide de la quantité qu'il met dans son assiette. Une saine habitude alimentaire est d'attendre que tous les enfants et vous, ayez terminé votre assiette avant de servir une deuxième portion. Le cerveau a besoin de 20 minutes afin de réaliser qu'il a mangé. C'est pour cette raison qu'après avoir terminé notre repas, nous avons la sensation d'avoir encore faim. Si nous attendions un peu, nous serions moins tentés de prendre une deuxième portion.



On ne devrait pas féliciter un enfant qui a tout mangé. Il peut se forcer même s'il n'a plus faim, juste pour nous faire plaisir. L'enfant qui a un plus petit appétit et qui entend ces félicitations se forcera à manger bien au-delà de sa faim, afin de recevoir lui aussi ces éloges. Quand un enfant nous dit qu'il n'a plus faim et qu'il n'a presque rien mangé, on peut lui demander s'il est bien sûr que son bedon est rempli et lui expliquer qu'il n'y aura rien d'autre à manger avant l'heure de la collation, mais sans insister.



Pour les enfants plus « difficiles » qui ne veulent pas goûter, ne pas les forcer. Les enfants ont presque tous une période où ils ont peur de goûter à de nouveaux aliments. Cette phase s'appelle la néophobie alimentaire et elle s'atténue au fil du temps. On peut dire à l'enfant : « je t'en mets un peu dans ton assiette, tu y goûtes si tu veux ». Même si on sait qu'il n'en mangera probablement pas, on lui en sert une toute petite quantité, afin qu'il s'habitue à le voir dans son assiette. Servir un nouvel aliment avec ceux qu'il connaît déjà est un bon truc.

Il est bien important de se rappeler que chaque enfant est unique, on ne doit pas comparer l'appétit des enfants entre eux. La faim et la satiété sont bien différentes pour chacun.



***En adoptant ces saines habitudes alimentaires avec les enfants,  
la période du dîner sera plus agréable pour tous.***

# PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

## Comptines

Papa Paulo  
Roule à vélo  
Papa Momo  
Roule en chameau  
Papa Toto  
Roule en moto  
Moi mon papa n'a pas de vélo  
N'a pas de chameau  
N'a pas de moto  
Mais, il me porte sur son dos  
Et ça c'est vraiment rigolo



Un tout petit poème  
Pour mon papa que j'aime  
Un gros baiser gentil  
Pour mon papa chéri  
Et, un joli sourire  
Pour lui faire plaisir  
Bonne Fête Papa



## Expérience



### Bulles de savon maison

- 80 ml (1/3 tasse) de savon à vaisselle (la marque Dawn donne les meilleurs résultats)
- 160 ml (2/3 tasse) d'eau
- Contenant en plastique
- Baguettes à bulles (du commerce ou fabriquées à la maison à partir d'un cure-pipe)

#### Comment faire?

- Mélanger tous les ingrédients ensemble;
- Pour fabriquer une baguette à bulles, recourber une extrémité d'un cure-pipe de manière à former un cercle et utiliser l'autre extrémité comme manche;
- Plonger la baguette dans le liquide à bulles, puis souffler dessus.

## Juin est le mois de la fête des pères, proposer des activités à faire avec papa :

**Certains font des batailles d'oreillers, d'autres de la lutte, d'autres chatouillent leurs enfants en criant..., mais vous êtes-vous déjà déguisé en Sumo?** Quand vous ouvrez un emballage, conservez toujours le papier bulle. Quand vous en aurez suffisamment, emballez votre enfant (et vous si la cueillette a été fructueuse) de papier bulle de la tête au pied, en évitant le visage bien sûr. Vous serez des lutteurs Sumo bien protégés pour le combat !

Aussi, vous pouvez laver les vélos, faire des avions de papier, construire des cabanes avec boîtes de carton et couvertures.



### Bataille de «Ballounes»

- Frapper les ballons avec une nouille de piscine;
- Laisser les enfants créer leur jeu, vous serez surprise de leur imagination.



### Garde ton équilibre

Le but est de transporter tous les objets de la même couleur dans le contenant approprié, en restant sur la bonne ligne. Si on l'échappe en recommence.

**Sortir les déguisements dehors, car lorsque nous sommes des super héros ou autres personnages, nous avons besoin d'espace pour nous déplacer.**

## Exercice de relaxation

Demander aux enfants de s'allonger sur le dos. Placer un jouet sur leur ventre. Demandez-leur de se concentrer sur le jouet et de le regarder monter et descendre au rythme de leur respiration.