



Manger par plaisir (partie 1 de 2)



Gracieuseté du CREDE



Pour certains, manger est un plaisir, mais pour d'autres les repas à la maison sont plutôt un cauchemar. Le petit ne veut pas manger, il prend des heures pour finir son assiette, il mange debout ou devant la télévision, rien n'est jamais à son goût, il ne veut pas goûter, il ne mange ni fruits ni légumes! Les repas, activité revenant fréquemment dans la même journée, peuvent devenir épuisants et une source de stress pour tous. Voici quelques idées pour que ce moment soit ce qu'il devrait être, un moment de plaisir et d'échanges.

Problème 1 : « Il mange debout ou devant la télévision » :

Aidez-le en structurant les repas :

- L'environnement est un facteur important pour les repas : **désigner une place** qui sera toujours la même pour les repas (ex : table de cuisine) pour donner un repère à l'enfant. Enlever de sur la table ce qui n'est pas en lien avec cette activité (papiers, crayons, etc.). Lorsque la routine est établie, les journées spéciales où l'on mange exceptionnellement dans le salon ou sur une couverture à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison pour faire un pique-nique sont permises et d'autant plus appréciées.
- Créer **une routine autour du repas** pour s'y préparer et pour bien identifier la fin et le début de celui-ci : se laver les mains, être servi ou se servir, s'asseoir, manger, desservir et essuyer la table. L'enfant qui veut se lever trop tôt ne peut le faire car : « ce n'est pas encore l'étape de nettoyer la table ».
- **Manger aux mêmes heures** pour leur donner des repères et conditionner l'appétit.
*Après 16-18, mois les enfants et adultes ont besoin de manger à toutes les 2 heures 30- 3 heures. Ne pas laisser les enfants grignoter en-dedans de cet intervalle.
- Manger **tout le monde au même moment**, si possible. Du moins, ne pas laisser l'enfant manger seul à la table. Vous pourrez être un modèle pour l'enfant et c'est beaucoup plus agréable et stimulant.

Aidez-le aussi en s'assurant qu'il est bien assis. Une posture stable est **essentielle** à une bonne alimentation:

- Assurez-vous que ses pieds sont bien appuyés et qu'il a les genoux à 90 degrés. Utilisez un appui-pieds au besoin.
- La hauteur de la tablette ou de la table doit être entre le nombril et la poitrine.
- Un napperon anti-dérapant peut être déposé sur l'assise pour empêcher l'enfant de glisser.

*Type de chaises recommandées selon l'âge:

☺ Chaise-haute : 6 à 14-16 mois

☺ Chaise qui s'installe sur la table ou banc d'appoint : 14-16 mois et plus



Au prochain ergotruc, nous aborderons un autre problème relié au repas : « il ne veut pas goûter ».

Le contenu de cet Ergotruc est inspiré de la formation " When children won't eat, The S.O.S approach to feeding" par Dr. Kay Toomey et Amanda Lester.

Activité du mois :

Au premier abord, nous entrons en contact avec la nourriture avec nos yeux (sens de la vue) et notre nez (odorat).

Pour rendre les aliments et les plats attrayants, la présentation a un rôle à jouer. Alors, ce mois-ci, sortez des aliments de votre garde-manger et réfrigérateur et **amusez-vous, avec vos enfants, à créer des formes, des insectes, des animaux, des personnages**. Il suffit de 2 tranches de banane pour les yeux, une fraise pour le nez et une tranche de pomme ou de melon pour la bouche. Si vous voulez vous inspirer et pousser l'expérience plus loin, allez sur <http://instagram.com/leesamantha>.

Vous avez un enfant en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler (418-623-0640) ou nous écrire crede@bellnet.ca, nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir. L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE) 2386, Père-Lelièvre, Québec, Québec G1P 2X4. **Visitez notre site internet : www.crede.ca et aller cliquer « like » sur notre page facebook [credeergo](https://www.facebook.com/credeergo) et partagez!**