Les signes de faim et de satiété de votre jeune enfant

BÉBÉ ENTRE 1 ET 3 ANS

ARTICLE

AOÛT 22, 2016

2 MINS

Savoir quand lui donner à manger

Votre enfant souhaite se faire entendre. Le fait qu’il puisse exprimer son désir de manger et que vous y répondiez est important pour son bon développement social et émotionnel. Laissez-lui le champ libre pour s’exprimer mais ne permettez pas qu’il établisse les règles.

Les signes de faim

- Il cogne ses jouets et peut faire une colère si la faim l’envahit.
- Il prononce des sons, des mots et fait des gestes des mains de façon à capter votre attention qui veulent dire « J’ai faim ».
- Il cherche à atteindre avec enthousiasme les aliments pour se nourrir seul.
- Il exprime en parlant ou en gesticulant le souhait de manger des aliments en particulier.
- En désespoir de cause, il peut finir par pleurer ou s’agiter.

NOTRE MEILLEUR CONSEIL

Votre enfant est en train de gagner en indépendance et s’alimenter seul est un très bon exercice en ce sens.

Savoir quand il est repu

Concrètement, être indépendant signifie que votre enfant vous fera clairement savoir lorsqu’il a assez mangé et qu’il souhaite passer à une autre activité. Votre enfant changera subitement de comportement en se désintéressant totalement de ce qu’il y a dans son assiette. C’est sa façon à lui de prendre des décisions et le contrôle de la situation.

Signes de rassasiement

- Il se détourne ou secoue la tête pour dire « je n’en veux plus » ou « fini ».
- Il joue ou lance les aliments pour vous signifier que le repas est fini. C’est désormais l’heure de jouer !
- Il couvre sa bouche ou son visage de ses mains.
- Il peut croiser les bras en signe de contestation pour vous montrer qu’il ne veut plus manger.
- Il mâche de plus en plus lentement et son attention est ailleurs.
- Il peut recracher les aliments qu’il aime habituellement manger.