



# AIDER LES TOUT-PETITS À ÉCOUTER ET RESPECTER LEURS SIGNAUX DE SATIÉTÉ

*Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde*

## LA SATIÉTÉ

- La **satiété** est une sensation innée et se traduit par l'absence de faim.
- Elle dépend de la **quantité** et de la **qualité** des aliments consommés au repas ou à la collation.
- L'enfant **respecte** ses signaux **naturellement** si on lui apprend à les reconnaître et qu'on lui permet de



### SIGNES QU'UN ENFANT N'A PLUS FAIM



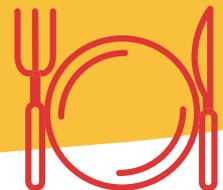
- Il dit qu'il n'a plus faim
- Il dit que son bedon est plein
- Il joue avec sa nourriture
- Il démontre moins d'intérêt pour les aliments
- Il veut se lever et aller jouer

### QUESTIONS À POSER POUR AIDER L'ENFANT À RECONNAÎTRE SES SIGNAUX DE SATIÉTÉ

- Est-ce qu'il y a encore de la place dans ton bedon?
- Veux-tu une 2e assiette?
- As-tu retrouvé ton énergie?

### CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- ◆ Inviter l'enfant à **manger lentement** et à bien mastiquer (montrer l'exemple!).
- ◆ **Manger à la table** sans distractions (écrans, jouets, etc.).
- ◆ **Ne pas forcer** un enfant à terminer son assiette ou à prendre quelques bouchées de plus.
- ◆ Servir de **plus petites portions** et donner la possibilité à l'enfant de se resservir s'il a encore faim.



**POUR ALLER PLUS LOIN!**



- [Oups des interférences](#) (vidéo)
- [Les bons bravos](#) (vidéo)
- [Récompenser sans nuire](#) (vidéo)
- [La satiété](#), AQGS

