



Partage des responsabilités entre l'adulte et l'enfant

Capsules éclairs sur la saine alimentation
pour les milieux de garde

C'est quoi?

- ◆ Une approche de partage des pouvoirs entre les adultes (éducateurs et/ou cuisiniers) et les enfants.
- ◆ Une approche qui aide l'enfant à développer son autonomie et à être à l'écoute de ses signaux internes (faim et satiété).

Chacun ses responsabilités!

L'adulte choisit :

- ◆ le lieu du repas;
- ◆ l'heure du repas;
- ◆ le contenu de l'assiette;
- ◆ les comportements acceptables en mangeant.

L'enfant décide :

- ◆ la quantité qu'il mange;
- ◆ l'ordre dans lequel il mange ses aliments;
- ◆ quand il arrête de manger.

Conseils supplémentaires...

- ◆ Ne pas faire de commentaires négatifs ou mettre de la pression si l'enfant ne mange pas un aliment dans son assiette.
- ◆ Servir une portion de dessert, même si l'assiette n'est pas terminée.
- ◆ Éviter de féliciter un enfant qui a tout mangé; on veut plutôt encourager l'écoute de ses signaux corporels.

2 vidéos pour aller plus loin!

<https://www.youtube.com/watch?v=IkZIII8neaE>

<https://www.youtube.com/watch?v=r9wifxEHMRg>