



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

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

## LA FAIM

- La **faim** est une sensation innée et un besoin physique de nourriture.
- L'**appétit** est une envie de manger certains aliments en particulier.
- L'enfant **respecte** ses signaux **naturellement** si on lui apprend à les reconnaître et qu'on lui permet de les écouter.
- La faim et l'appétit sont **très variables** chez l'enfant.



### SIGNES QU'UN ENFANT A FAIM



- Il dit qu'il a faim
- Il a une sensation de brûlure au niveau du ventre
- Il devient irritable
- Il a de la difficulté à se concentrer
- Son ventre gargouille

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

- As-tu une petite, moyenne ou grosse faim?
- Est-ce que ton ventre gargouille?
- As-tu envie de manger?

### CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- ✦ Faire confiance à l'enfant et respecter son degré de faim.
- ✦ Ne pas forcer un enfant à manger ou même à goûter un aliment.
- ✦ Ne pas utiliser les aliments comme récompense ou punition, car cela pourrait brouiller les signaux internes.



**POUR ALLER PLUS LOIN!**



- [Le grand quiz de la faim](#) (vidéo)
- [Trop c'est comme pas assez](#) (vidéo)
- [La faim des p'tits loups](#) (vidéo)
- [La faim](#), AQGS