



Ratatouille & Cabrioles

Souvent préoccupés par la quantité de nourriture ingérée par les enfants, nous oublions que celui-ci sait naturellement quelles quantités manger. Comment conserver ce comportement par l'écoute de nos signaux de faim et de satiété ? L'équipe du CoDES 05 va tenter de répondre à cette question ! Bonne lecture.



Zoom sur ... Faim et satiété

Pour mieux comprendre le tout, commençons par quelques définitions !

L'appétit est le désir de manger. Il est influencé par les préférences, les expériences gustatives, le contexte du repas ou encore certaines émotions comme la tristesse, la colère ou encore le stress.

La faim est le besoin physique de manger. Elle peut être influencée par la croissance, l'activité physique, l'état de santé ou la médication. La faim c'est comme la météo, elle varie de jour en jour ! Gazouillis, baisse d'énergie, irritabilité sont autant de signes visibles qui peuvent indiquer une faim.

La satiété, elle, est l'absence de faim. C'est quand le creux dans le ventre senti avant le repas est comblé et ne réapparaît pas avant un certain temps. Elle est influencée par le contenu du repas ou encore le délai entre ceux-là. Les signaux de satiété sont plus discrets à observer !

Les signaux de faim et de satiété sont adaptés aux besoins des enfants. Il y a une grande différence entre les besoins des enfants et ceux des adultes et celle-ci se nomme... la croissance ! Il est donc important de les respecter afin de ne pas les déconnecter de ces signaux, auquel cas l'impact peut être non négligeable : excès alimentaires, faible diversité alimentaire, appétence plus développée pour les produits sucrés ou gras...

L'enfant est le seul à percevoir les signaux que son corps lui envoie !

- **Aidez-le à ralentir pour mieux ressentir !** Il faut environ 20 minutes après le début du repas pour se sentir rassasié. Quand votre enfant mange vite, son corps n'a pas le temps de lui dire s'il a trop mangé. Il peut donc avoir encore une impression de faim et manger davantage. Prendre le temps permet donc de ralentir le rythme et de savourer les aliments ! Déposer les ustensiles pendant le repas et bien mastiquer pourra aider.
- **Aidez-le à ne pas être distrait pendant le repas.** Manger en jouant ou devant un écran incite à manger plus. Le moment du repas devient un automatisme. La fin du repas sera alors associée à l'absence de nourriture dans l'assiette plutôt que la conscience d'avoir assez mangé. Alors, on laisse les écrans de côté !
- **Aidez-le en ayant un discours positif pendant le repas :** « Comment sais-tu que tu as faim ? As-tu une petite, une moyenne ou une grosse faim ? Que dit ton estomac ? Est-il plein ? Si ton ventre est plein, tu peux arrêter de manger même s'il en reste encore. »

En effet, sans s'en rendre compte on peut parfois faire pression « tu n'as pas tout mangé, tu n'auras pas de dessert, encore quelques bouchées, mange au moins la moitié de ton repas ... ». Vider son assiette est souvent plus valorisé que manger à sa faim.



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Muesli

Aujourd'hui, nous vous proposons une préparation très simple à proposer à vos enfants pour un petit déjeuner gourmand et très rassasiant : Le muesli à personnaliser. Cette préparation est suffisamment facile à réaliser et ne demande pas de cuisson. Vous pouvez donc laisser les enfants inventer leur mélange. Proposez leur les ingrédients disponibles et laissez les composer leur bol du jour.

Il vous faut :

- 1 tasse de petits flocons d'avoine naturels,
- 1 yaourt ou du fromage blanc,
- des fruits frais de saison coupés en petits cubes,
- quelques fruits secs (raisins secs, amandes, abricots secs, noisettes, ...),
- 1 cuillère à café de miel.

Mélanger le tout et bonne dégustation

Vous pouvez varier cette préparation :

- En ajoutant du cacao pour une version chocolatée,
- En faisant cuire les flocons d'avoine quelques minutes dans un peu d'eau ou de lait pour une version réconfortante,
- En toastant légèrement les flocons d'avoine dans une poêle avec un peu d'huile de coco et de sucre vanillé pour une version très croustillante.



Le coin lecture



Les deux goinfres

de Philippe Corentin
Les Lutins

"Maman me dit tout le temps : « Bouboule, tu vas être malade à manger autant de gâteaux. Tu vas faire des cauchemars ! » C'est vrai que nous mangeons beaucoup de gâteaux, mon chien Baballe et moi. Mais il n'est pas né le gâteau qui nous rendra malades !"



Bon appétit

de Thierry Dedieu - Seuil Jeunesse

Thierry Dedieu a concocté un menu "spécial bébé", aussi musical qu'appétissant !

Les tous-petits retrouveront leurs plats favoris : bouillon agrémenté de pâtes vermicelles alphabet, tranche de jambon accompagné de petits pois, poisson pané citronné, saucisse-purée, yaourt et cerises.

Un grand livre en noir et blanc pour ouvrir l'appétit et régaler les yeux et les oreilles !



Est-ce que tu as faim ? Une recette d'amour

de Grace Ly et Mélody Ung

Comme tous les mercredis, Anna-Yi passe la journée avec Grand-mère et mange un délicieux repas à midi. Mais aujourd'hui, ce sera un menu spécial car Anna-Yi fête ses six ans ! Grand-mère lui réserve même une surprise...

« Est-ce que tu as faim ? », c'est la première question que pose toujours Grand-mère à Anna-Yi. C'est sa manière à elle de dire « Je t'aime ». Dans cette histoire imaginée par Grace Ly, la petite-fille réalise pour la première fois que sa grand-mère fait plein de choses à sa manière.

Ratatouille & Cabrioles

Activité physique

L'écoute de son corps : activité de relaxation

Bien que leur corps leur envoie toutes sortes de signes, les enfants éprouvent souvent des difficultés à les décoder. Pourtant, plus l'enfant sera capable « d'écouter son corps », plus il pourra comprendre ces signaux et y apporter la réponse la plus adaptée. Cela est vrai pour la notion de faim et de satiété mais aussi pour la fatigue, la douleur et il comprendra également mieux ses pensées, ses émotions et ses comportements.

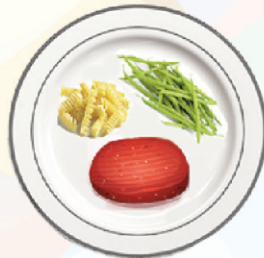
Il peut être intéressant de leur proposer des exercices de relaxation au cours desquels nous les invitons à être attentif à leurs sensations physiques.

Exemple de relaxation guidée : allongé confortablement sur le dos, invitez l'enfant à imaginer l'air entrer lors de l'inspiration puis se déplacer dans chacune des parties de son corps.



Défi

L'assiette d'un de ces personnages est vide, il n'a pas pu remplir son estomac (celui-ci est donc vide) et ce personnage a alors faim. Au contraire, un autre a mangé une assiette trop remplie, il ressent une sensation de trop plein, de lourdeur. Heureusement le troisième personnage a, lui, juste assez mangé pour arriver à satiété et avoir une sensation de bien-être. Sauras-tu relier les personnages avec leur estomac et l'assiette ayant causé cet effet ?



Ratatouille & Cabrioles

Reportage en classe

Les attitudes à table

Le projet Ratatouille et Cabrioles réalisé auprès des élèves de maternelle propose un atelier autour des "**attitudes à table**". Cet atelier est destiné aux classes de Grande section afin de souligner l'importance du moment du repas et de favoriser leur implication.

Cette séance propose également de replacer l'acte alimentaire dans une démarche de plaisir et de convivialité.

Lors de cet atelier, les élèves vont réfléchir à ce qui peut favoriser un repas pris dans de bonnes conditions et ce qui peut le perturber. Ainsi, à l'aide d'images, les enfants sont invités à échanger autour du matériel nécessaire, de la présence des écrans à table, de l'importance de se tenir correctement...

Les élèves vont ensuite s'entraîner en organisant un repas de façon autonome et coopérative : compter le nombre de convives, se répartir les tâches, préparer le matériel (assiettes, verres, couverts, carafe...) et en proposant une jolie table pour imaginer le déroulement d'un repas.



CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72

codes05@codes05.org - www.codes05.org

Membre de la Fédération Promotion Santé

