

Nourrir avec succès: chacun son rôle

Le « Satter Division of Responsibility in Feeding (**sDOR**) » un moyen d'établir des rôles clairs pour les parents/soignants et les enfants au moment des repas et des collations afin d'aider:

- Les enfants à développer une relation positive avec la nourriture pour la vie.
- Les enfants à reconnaître quand ils ont faim et quand ils sont pleins.
- Les parents/soignants à faire confiance à leur enfant pour manger selon ses besoins.
- À éviter la pression lors des repas.

Les jeunes enfants ont besoin d'un mélange de conseils et de liberté pour faire leurs propres choix dès le début.



Rôles lors des repas

	0 à 6 mois	6 à 12 mois	12 mois et plus
Rôle de l'enfant:	• La quantité qu'il mange • Quand il mange	• La quantité qu'il mange • S'il choisit de manger ou non • Quand il mange	• La quantité qu'il mange • S'il choisit de manger ou non
Rôle des parents/soignants:	• Quels aliments sont servis (lait maternel ou préparation pour nourrissons) Soyez attentif aux signaux de faim et de satiété du bébé	• Quels aliments sont servis Les parents/soignants deviennent de plus en plus responsables pour: • Quand les aliments sont servis • Où les aliments sont servis	• Quels aliments sont servis • Quand les aliments sont servis • Où les aliments sont servis



Quelques signaux de faim:

- Tourne sa tête vers la nourriture.
- Ouvre sa bouche en voyant la nourriture.
- S'excite en voyant la nourriture.

Quelques signaux de satiété:

- Détourne sa tête de la nourriture.
- Ferme sa bouche en voyant la nourriture.
- Repousse la cuillère ou la nourriture.



Nourrir avec succès: chacun son rôle

Le « Satter Division of Responsibility in Feeding (sDOR) » demande de la pratique et de la patience!

Conseils pour réussir:

- Planifiez vos repas et vos collations et établissez une routine.
- Les repas sont l'occasion de se rassembler et d'apprendre.
 - Réduisez les distractions lors des repas en éteignant tous les écrans.
 - Donnez l'exemple. Montrez à votre enfant que vous mangez des aliments variés.
 - Pour des raisons de sécurité, votre enfant doit rester assis pendant qu'il mange. Au début, attendez-vous à ce que votre enfant ait de la difficulté à rester assis pendant tout un repas. Ce sera plus facile au fil du temps, avec de la pratique.
- Les enfants ne mangent pas de la même façon que les adultes. Il est normal qu'un enfant:
 - Mange beaucoup une journée et peu le lendemain.
 - Veuille manger la même nourriture à répétition.
 - Cesse de manger des aliments qu'il avait l'habitude d'aimer, mais il est possible qu'il recommence à les manger plus tard.
- Encouragez votre enfant à toucher, voir, sentir et goûter de nouveaux aliments.



- Certains aliments devront être offerts plusieurs fois avant d'être acceptés par votre enfant.
- Servir un nouvel aliment avec un aliment préféré peut motiver votre enfant à l'essayer.
- Offrez de la nourriture de façon neutre. Cela veut dire éviter de mettre la pression, de récompenser, de punir ou de piéger votre enfant pour qu'il mange.
- Si votre enfant refuse un aliment, essayez de changer la forme, la texture ou la température. Pensez aux œufs frits, en tranches ou brouillés!

Le « sDOR » est protégé par le droit d'auteur d'Ellyn Satter, et l'Institut Ellyn Satter (en anglais seulement) est la source officielle pour l'interprétation et l'application des modèles de Satter.
www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/division-of-responsibility/

Explorez nos sessions
en ligne gratuites sur
la nutrition des enfants



Contactez-nous:



1-844-691-1009



publichealthnutrition@gnb.ca