



Centre de réadaptation
Marie-Enfant

CHU Sainte-Justine

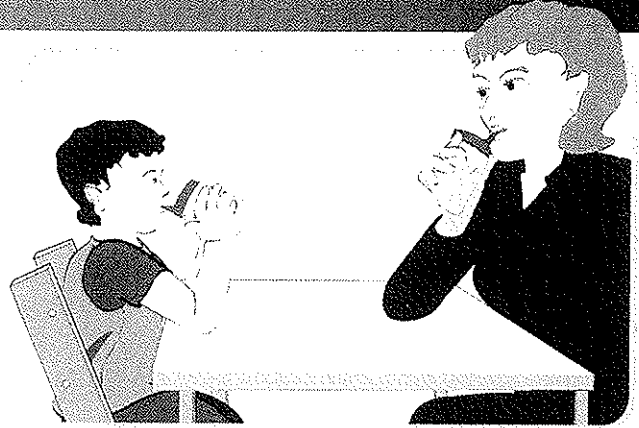
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

10 STRATÉGIES POUR FAVORISER LE BON DÉROULEMENT DES REPAS AVEC VOTRE TOUT-PETIT

1. SERVIR DE MODÈLE

- a Manger avec votre enfant et exagérer vos gestes et expressions (ex. : comment mastiquer, comment lécher ses lèvres).
- b Montrer votre plaisir à manger (ex. : « Miam, c'est bon! »).



2. METTRE EN PLACE UNE ROUTINE SÉCURISANTE

- a Habituer votre enfant aux comportements et pré-paratifs associés au repas (ex. : laver les mains, mettre les couverts, s'asseoir sur sa chaise).
- b Utiliser les mêmes étapes et repères pour faciliter la compréhension de votre enfant quant au moment du repas et à quoi il peut s'attendre (ex. : on boit l'eau au verre, la cuillère verte est la sienne, on mange avant de boire).

3. RENFORCER POSITIVEMENT LES COMPORTEMENTS ADÉQUATS

- a Sourire, encourager, montrer votre joie et votre fierté à votre enfant lorsqu'il se comporte adéquatement (ex. : « Bravo, tu y goûtes! », « Oui, la cuillère reste sur la table »).
- b Utiliser, au besoin, de petites récompenses pour aider l'apprentissage de nouveaux comportements difficiles pour votre enfant (ex. : jouer quelques secondes ou regarder une image après avoir accepté d'ouvrir la bouche ou pris quelques bouchées).

4. FAMILIARISER VOTRE ENFANT AVEC LA NOUVEAUTÉ

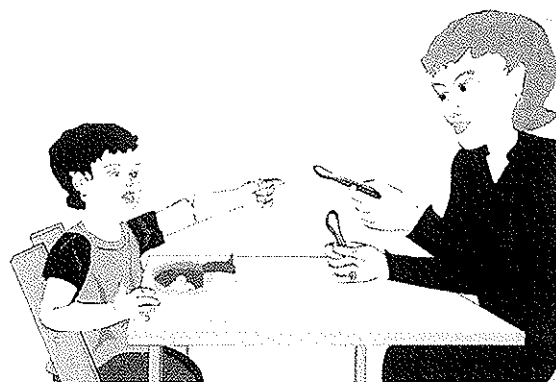
- a Présenter souvent (15-20 fois) les nouveaux aliments en petite quantité pour habituer votre enfant aux différences de goût, d'apparence et de texture.
- b Accepter que votre enfant soit réticent à essayer quelque chose de nouveau sans lui montrer votre déception (ex. : nouvel aliment, nouveau verre).
- c Ne pas jouer de tours ou de surprises à votre enfant en lui donnant un aliment inconnu sans lui avoir déjà présenté.

5. METTRE DES LIMITES AUX COMPORTEMENTS INADÉQUATS

- a Montrer clairement vos attentes face aux comportements de votre enfant (ex. : mettre le bol hors de portée de l'enfant s'il tente de le lancer par terre; dites « Non! le bol reste sur la table »).
- b Ignorer les comportements dérangeants et inappropriés de votre enfant (ex. : ignorer les comportements qui veulent attirer votre attention – cris, coups de pieds sous la table, opposition).

6. DONNER DES CHOIX À L'ENFANT

- a Permettre à votre enfant de choisir certains aspects du repas qu'il peut décider (ex. : cuillère rouge ou verte).
- b Encourager votre enfant à communiquer ses besoins et ses intérêts lors du repas (ex. : il en veut encore, il veut boire, il aime ça).



7. ENCOURAGER L'AUTONOMIE DE VOTRE ENFANT

- a Augmenter vos attentes face à la capacité de votre enfant à participer activement au repas (ex. : l'encourager à prendre la cuillère, guider sa main pour l'aider à la porter à sa bouche).
- b Accepter que les premiers essais de votre enfant soient approximatifs et salissants (ex. : plus d'aliments sur la table que dans la bouche!).

8. CRÉER UN MOMENT DE PLAISIR PARTAGÉ

- a Rester disponible et attentif à l'interaction avec votre enfant.
- b Montrer votre plaisir à manger avec lui et à partager ce moment d'intimité ensemble.
- c Favoriser une atmosphère agréable et un rituel familial au moment du repas.

9. SUIVRE LE RYTHME D'APPRENTISSAGE DE VOTRE ENFANT

- a S'assurer d'utiliser une consigne à la fois et attendre la réponse de votre enfant.
- b Utiliser des indices pour montrer les comportements attendus et donner à votre enfant des moyens de communiquer ce qu'il veut (ex. : images, mots, gestes).

10. ÉVITER LES DISTRACTIONS

- a Aménager le « coin repas » dans un endroit calme et propice à l'alimentation (ex. : fermer le téléviseur).
- b Garder l'attention de votre enfant sur l'interaction avec vous pendant le repas et les comportements que l'on veut encourager (ex. : mastiquer, regarder et toucher les aliments).

« N'oubliez pas, votre rôle est de décider des aliments que vous donnez à votre enfant et de leur qualité. Le rôle de votre enfant est de choisir lui-même ce qu'il veut manger et la quantité qu'il veut prendre. On ne peut pas forcer un enfant à manger, mais on peut l'encourager ».