

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

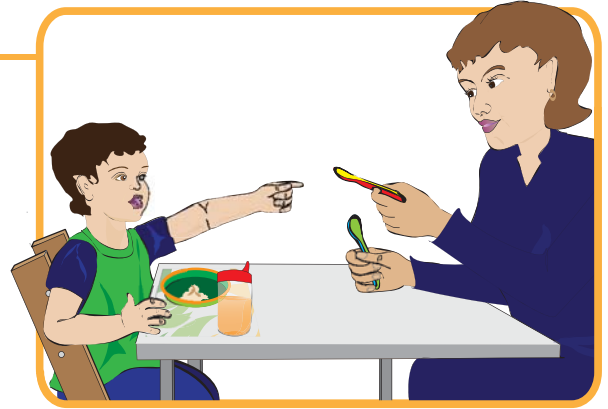
- a Présenter **souvent (15-20 fois)** les nouveaux aliments en petite quantité pour habituer votre enfant aux différences **de goût, d'apparence et de texture**.
- b Accepter que votre enfant **soit réticent** à essayer quelque chose de nouveau sans lui montrer votre déception (ex. : nouvel aliment, 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 ».