



Les repas

Astuces pour que les repas en famille soient de meilleurs moments

L'enfant est acteur de son développement

L'enfant est acteur de son développement ; il est en demande d'attention, d'amour et de sécurité. S'agissant des repas, l'enfant stimule ses sens quand il mange. En d'autres termes, l'enfant a besoin de goûter, sentir, voir et toucher la nourriture. Il expérimente et ces expériences ne correspondent peut-être pas à vos attentes.

L'enfant apprend progressivement à reconnaître quand il a faim et quand il n'a plus faim. Il apprend que manger est un moment agréable, sans appréhension de réprimandes. **L'enfant ne mange pas pour faire plaisir à l'adulte.** Patience, empathie et respect du refus sont les mots-clés à respecter.



Quand on frappe / punit / humilie / menace un enfant, on lui apprend qu'un conflit se résout par la loi du plus fort, que l'enfant est le plus faible, qu'il n'est pas en capacité de s'exprimer face aux menaces. Il est plus constructif d'écouter ses besoins, d'y répondre, et de ne pas le laisser dans une position où il est réduit au silence.

Si l'on est tenté de :

Crier sur son enfant pendant le repas pour qu'il se tienne et mange correctement

Menacer son enfant de le priver de dessert ou de l'envoyer au lit sans manger

Forcer son enfant à terminer son repas, quitte à ce qu'il y passe plusieurs heures

Rappelons-nous que cela :

Provoque de l'anxiété chez l'enfant

Nuit au développement de l'enfant

Complexifie son rapport à la nourriture

Augmente le risque de trouble alimentaires, à plus ou moins long terme

Que sont les VEO ?



Les VEO (Violences Éducatives Ordinaires) sont les violences physiques, psychologiques et/ou verbales qualifiées « d'éducatives » parce qu'elles sont utilisées pour éduquer et faire obéir l'enfant et « d'ordinaires » parce qu'elles sont souvent quotidiennes et considérées comme normales.

Selon la loi du 10 juillet 2019 relative aux violences éducatives ordinaires : « l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques ».

En savoir + :
stopveo.org



QUELQUES CONSEILS POUR PETITS ET GRANDS



Pour les plus petits, dès que commence la diversification : plus les enfants mangent varié, plus l'acceptation de nouveaux aliments sera facilitée.



Vers 18/24 mois : de nombreux enfants développent une peur de ce qui est nouveau (la néophobie).

Ils peuvent donc refuser des aliments qu'ils mangeaient jusqu'alors. Cette opposition à la nouveauté est normale. Il est alors important de ne pas se focaliser sur la diversité ou sur l'ordre dans lequel les aliments sont mangés, mais sur le fait que l'enfant mange.



Vers 8 ans : La néophobie et la sélectivité alimentaire se réduisent.

Certains troubles, comme l'hypersensibilité à la texture des aliments ou bien un trouble de la déglutition, nécessitent de faire appel à un médecin, un diététicien, et / ou à un orthophoniste.



Lors d'un repas en famille ou entre ami-es, on vous fait remarquer que les autres enfants restent à table jusqu'à la fin du repas et que votre enfant ne sait pas se tenir. Votre enfant se met à crier / pleurer. **Essayez de vous détacher du regard des autres** et d'ignorer les éventuels regards désapprobateurs ou remarques désobligeantes pour ne pas ajouter de l'anxiété et du stress à la situation. **Le besoin de bouger de l'enfant est vital pour son développement.** En grandissant, son besoin de mouvement évoluera.

Privilégiez toujours la relation à votre enfant

LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

L'enfant ne peut pas être précoce dans la gestion de ses émotions, car cela nécessite des connexions neuronales qui commencent à se mettre en place à partir de 5-6 ans et qui continueront à se développer encore pendant de très nombreuses années. **Donc, plus un enfant est petit, plus il lui est difficile, voire impossible, de verbaliser, seul, ses besoins ou ses émotions.**

De même, plus un enfant est petit, plus il a besoin de bouger pour explorer ce qu'il voit. Ayez confiance en vous et en lui ; sachez que chaque situation au cours de laquelle vous l'accompagnerez calmement est un grand pas pour sa construction et la qualité de votre relation sur le long terme.