

Comment améliorer le régime alimentaire de votre enfant

Si vous avez un enfant qui est un mangeur difficile, vous avez probablement déjà lu beaucoup d'articles parentaux sur le sujet. Les réponses peuvent avoir varié du «comportement typique des tout-petits» aux «problèmes de contrôle».

Mais du point de vue de l'**ergothérapie**, les choses peuvent sembler un peu différentes.

Beaucoup d'enfants sont des mangeurs difficiles parce qu'ils ont **des problèmes de traitement sensoriel**. <https://www.ot-mom-learning-activities.com/dealing-with-picky-eaters.html>

Ces problèmes peuvent affecter les habitudes alimentaires d'un enfant de différentes manières:

- un enfant qui est **trop sensible aux sensations dans la bouche** (également appelé défensive orale), peut **bâillonner** les aliments solides et éviter les aliments fortement aromatisés. Les aliments grumeleux peuvent également provoquer des nausées.
- certains enfants sont **hypersensibles aux odeurs de nourriture** et recherchent par conséquent une nourriture fade.
- un enfant **à la recherche sensorielle** peut détester les aliments fades ou mous et ne manger que des aliments très croquants, texturés ou très aromatisés.
- un enfant qui **a un trouble moteur sensoriel** peut avoir des difficultés avec les compétences de coordination nécessaires pour utiliser une cuillère ou un couteau et une fourchette, et peut éviter les aliments qui demandent trop d'efforts à manger.
- certains enfants ayant **un faible tonus musculaire** ou une mauvaise coordination motrice orale peuvent avoir du mal à mâcher et à avaler, et peuvent donc préférer des aliments qui n'ont pas besoin d'être mâchés. <https://www.ot-mom-learning-activities.com/muscle-tone.html>

Questions à se poser sur l'environnement

1. À quel point l'environnement est-il bruyant où vous mangez?
2. Éclairage?
3. Les distractions visuelles?
4. Température?
5. Des odeurs?

Mangeur Difficile

- Il peut commencer à émerger vers un an
- L'enfant a une courte liste d'aliments à sa disposition
- L'enfant refuse d'essayer de nouveaux aliments et veut manger ses aliments préférés

Comment réduire le stress au moment du repas

- Soutenir les sièges au moment des repas
- Ne forcez pas les enfants à manger, à tromper ou à punir
- Toujours offrir un aliment préféré à chaque repas, même lorsque quelque chose de nouveau est introduit
- Introduisez un nouvel aliment à la fois, sur une période de temps, et ne demandez pas à votre enfant de manger une assiette pleine de nouveaux aliments
- Introduire un nouvel aliment dans un environnement amusant
- Le temps entre le repas et les collations doivent être 2 heures
- Évitez de brouter
- Donnez un choix lorsque cela est possible
- Maximum 30 minutes pour manger le repas
- Règle générale : les parents choisissent quoi manger, l'enfant choisit la quantité à manger.

Si votre enfant n'aime pas manipuler des aliments ou a du mal à utiliser des ustensiles, essayez d'utiliser **des aides à la consommation** comme cette poignée-cuillère funky, ou même de nourrir vous-même ses nouveaux aliments.



Impliquez vos enfants

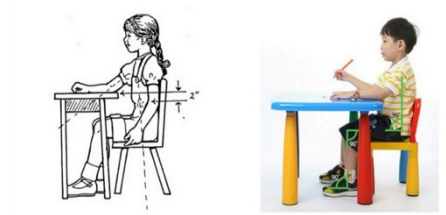
- Faire des listes d'épicerie
- Regarder des dépliants, des livres de cuisine
- Rangement de l'épicerie
- Cuisinez ensemble dans la cuisine

CONSEILS POUR LA REPAS

Sièges :

Position assise idéale : 90-90-90 degrés

Utilisez un repose-pied ou des annuaires téléphoniques empilés
Utilisez le bâton en plastique comme du dycem sous les pieds et les bas



Chaises hautes :

S'ajuste pour s'adapter à la taille exacte de votre enfant



Quand ils ne resteront pas assis

Deux raisons :

- Recherche de stimulation vestibulaire
- Mauvaise stabilité posturale

Solutions:

- Activation vestibulaire sous forme d'échauffement de 5 à 10 minutes pour les repas
- Travaux lourds
- Pression et poids profonds - en utilisant un animal ou un coussin sur les genoux

Activités d'échauffement

- Sauter sur un trampoline
- Jouer sur une planche de scooter
- Balançoire
- Coulissant
- Porter quelque chose de lourd dans la maison
- Tir à la corde
- Promenades d'animaux

Jeux oraux moteurs et sensoriels

- Demandez à votre enfant de sucer des boissons plus épaisses avec une paille (yaourt, laits frappés, smoothies aux fruits)
- Souffler des bulles, des sifflets, des souffleurs de fête et des instruments à vent musicaux
- Concours de soufflage avec des plumes, des boules de coton, du papier de soie ou tout autre matériau léger
- Soufflez les bougies de différentes manières. Si l'enfant n'a pas une bonne saillie des lèvres, tenez le menton dans la main et poussez les lèvres ensemble dans le pli. Demandez ensuite à

l'enfant d'expirer avec force pour éteindre une bougie. Augmentez graduellement la distance et le nombre de bougies.

- Le fait de lécher les aliments sur une surface plane comme une assiette ou un couvercle aide à coordonner la bouche et la langue.

Les jeux sensoriels basés sur la nourriture sont un excellent moyen pour les mangeurs difficiles d'explorer les aliments d'une manière nouvelle et moins intimidante!

Assiettes de Nourriture en Forme de Visage

Essayez donc de faire des visages drôles avec votre nourriture. Voici une idée d'assiette qui vous permet d'utiliser la nourriture pour décorer le visage. Vous pouvez également omettre le plat et utiliser simplement la nourriture elle-même pour créer vos motifs. Essayez aussi de faire des animaux!



<https://www.adventure-in-a-box.com/diy-food-face-plate-for-nutritious-beautiful-meals/?fbclid=IwAR0GgeKPYC1TUpYnMOMLQWOZyq5bnUOBBGn2kbYQYGL0COGmRwm5iEkRbl4>

Bacs Sensoriels Avec la Nourriture

Essayez de faire des bacs sensoriels, mais avec de la nourriture! Cette mère a eu des idées assez créatives. Essayez d'inclure des aliments que votre enfant n'aime pas, et n'ayez pas peur de vous salir!



https://mommyevolution.com/15-fun-food-sensory-bin-ideas/?fbclid=IwAR3PFpPV1hz07ZZ4it2ezbAK-EXyDH3b4edaWJDPCfL_qtOZp98sYvLFfn4#_a5y_p=4113395

Alphabet Alimentaire

- Matériel: divers aliments qui commencent par la lettre que vous avez choisie
- Créer des lettres de l'alphabet en utilisant des aliments qui commencent par cette lettre

