

ENCOURAGER L'AUTO-ALIMENTATION CHEZ LES TOUT-PETITS ET LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE

Les aptitudes en matière de soins personnels, notamment s'alimenter et utiliser des ustensiles, font partie intégrante de notre vie quotidienne. Il est important de susciter l'intérêt et la coopération de votre enfant dès son plus jeune âge pour qu'il puisse prendre soin de lui-même, et ce, pour plusieurs raisons, notamment :

- Développement de l'estime de soi
- Participation physique active
- Avantages thérapeutiques

Ne manquez jamais une occasion d'encourager l'indépendance chez votre enfant. Comme elles sont quotidiennes, les tâches de soins personnels peuvent être mises en pratique régulièrement.

Pour promouvoir l'indépendance

- Reconnaissez et encouragez toute tentative ou tout effort de votre enfant pour aider à accomplir les tâches. Encouragez votre enfant et félicitez-le, même s'il n'a fait qu'un petit effort.
- Établissez un lieu et une routine pour favoriser l'indépendance en matière de soins personnels.
- Donnez à votre enfant le temps de répondre et d'essayer de participer ou de terminer la tâche.
- Avec de la répétition et de la pratique, votre enfant commencera à anticiper la prochaine étape et vous pourrez retirer vos indices.
- Tenez compte de la position de votre enfant pendant la tâche. L'enfant doit se sentir en sécurité physiquement pour participer : les pieds à plat au sol, les genoux et les hanches fléchis.
- Donnez l'exemple à votre enfant. Le plus simple, c'est de s'asseoir en face de votre enfant.
- Donnez des indices verbaux pour les soins personnels. Parlez à votre enfant durant l'exécution de la tâche.
- L'enchaînement à rebours peut être utile. Demandez à votre enfant de vous aider à réaliser la dernière étape de la séquence. Ajoutez progressivement des étapes jusqu'à ce que votre enfant soit en mesure d'accomplir les tâches de manière indépendante.

Auto-alimentation

Encouragez l'indépendance en matière d'alimentation en trouvant un équilibre entre un apport nutritionnel adéquat et l'indépendance physique. Santé publique Sudbury et districts offre des documents utiles sur l'introduction des aliments solides et la texture des aliments complémentaires.

Favoriser la préparation pour s'alimenter

- Encouragez votre enfant à porter ses mains à sa bouche.
- Encouragez l'exploration orale et motrice en utilisant des jouets (et des ustensiles souples) que l'enfant peut mettre dans sa bouche et mâcher.
- Encouragez votre enfant à toucher, à sentir et à explorer une variété d'aliments, y compris à faire des dégâts et à goûter aux purées dans son assiette.
- Encouragez le jeu et l'expérimentation avec une cuillère (saisir la cuillère et la porter à la bouche).
- Encouragez votre enfant à tenir son biberon de manière autonome.

Encourager les aptitudes motrices orales et d'auto-alimentation

- Changez progressivement la texture des aliments (entre 6 et 9 mois est souvent un bon moment pour essayer des textures en purée et grumeleuses, et des aliments très mous à manger avec les doigts).
- Les mouvements oro-moteurs et la mastication se développent à mesure que l'enfant prend de l'expérience avec les aliments mous.
- En surveillant l'enfant de près, si vous jugez que c'est sans danger, vous pouvez l'encourager à « mâchouiller » des aliments solides en forme de bâtonnet que l'enfant ne peut pas croquer (p. ex., une carotte, une pepperette ou un cornichon au moins aussi large qu'un marqueur) ou une tranche de pomme enroulée dans du coton à fromage, que l'enfant peut mâchouiller et goûter, mais qui reste en sécurité à l'intérieur du tissu.
- Une fois prêt, essayez les craquelins solubles, les biscuits Mum Mum ou les « Puffs » solubles qui aident à apprendre à mastiquer, mais qui fondent dans la bouche de votre enfant en cas de mauvaise mastication.
- Encouragez votre enfant à apprendre à se nourrir seul, notamment à prendre des aliments solides ou à porter une cuillère remplie à sa bouche.

Étapes du développement des aptitudes pour l'utilisation d'ustensiles

- L'enfant ferme les lèvres sur la cuillère pour retirer la nourriture et avale la bouche fermée.
- L'enfant remplit la cuillère et se nourrit seul, en renversant beaucoup de nourriture.
- L'enfant commence à utiliser une fourchette.
- Avec de la pratique, l'enfant est capable de se nourrir seul avec une cuillère sans trop renverser de nourriture et d'utiliser une fourchette correctement.

Choisir les ustensiles et les plats

- Choisissez des cuillères courtes à manche épais, car elles sont plus confortables et plus faciles à manipuler par des petites mains, comparativement à des ustensiles pour adultes.
 - Cette ressource est disponible en version électronique avec des liens vers des exemples de produits : [Cuillères et fourchettes à manche court/épais](#)



- Encouragez l'enfant à tenir son assiette d'une main, tout en utilisant la cuillère de l'autre; les bols à fond antidérapant et à bords relevés favorisent la réussite. Envisagez d'utiliser un bol avec une ventouse lorsque l'enfant apprend à utiliser une cuillère. La ventouse permet de fixer le bol ou l'assiette sur la table si l'enfant n'utilise pas encore sa main pour tenir son bol ou son assiette. Le rebord surélevé d'un côté du bol facilite également le ramassage.
 - Cette ressource est disponible en version électronique avec des liens vers des exemples de produits : [Bols/assiettes à ventouse](#)



Stratégies générales pour promouvoir l'indépendance dans l'utilisation des ustensiles

- Donnez l'exemple en vous assoyant face à l'enfant, afin qu'il puisse essayer d'imiter le geste de se nourrir seul.

- Aidez l'enfant à pratiquer le mouvement de ramassage en l'aidant avec votre main.
- Utilisez le mot-clé « ramasse » pendant que vous aidez l'enfant à ramasser la nourriture avec l'ustensile.
- Aidez aussi l'enfant, en posant votre main sur la sienne, à porter l'ustensile à sa bouche, ou simplement à amorcer le mouvement, si nécessaire.
- Lorsque l'enfant apprend à manger seul avec une cuillère, utilisez des aliments qui ne se mangent pas facilement avec les mains et qui collent à la cuillère et qui ne se renversent pas facilement. Par exemple : flocons d'avoine, pudding et yogourt.
- Pendant les périodes de jeu, essayez également de faire semblant de nourrir une poupée bébé avec une cuillère.

***Veillez noter que ce document passe en revue des stratégies générales qui peuvent ne pas convenir à tous les enfants. Une surveillance directe est importante pendant l'alimentation afin d'assurer la sécurité. Consultez votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne si vous avez des inquiétudes concernant les compétences alimentaires de votre enfant.**