

LE PARCOURS DE DÉCOUVERTE D'UN ALIMENT

POUR CHAQUE NOUVEL ALIMENT, J'ACCOMPAGNE MON ENFANT POUR QU'IL PUISSE:

LE TOUCHER



LE SENTIR



LE LÉCHER



LUI FAIRE UN BISOU



LE CROQUER



LE MÂCHER



POUR M'INFORMER :



Groupe MIAM-MIAM

Groupe de travail parents-soignants sur les troubles de l'oralité alimentaire

GRUPE MIAM-MIAM

[HTTPS://WWW.GRUPE-MIAM-MIAM.FR/](https://www.groupe-miam-miam.fr/)



FIMATHO

Filière Santé Maladies Rares

FIMATHO: FILIÈRE SANTÉ MALADIE RARE

[HTTPS://WWW.FIMATHO.FR](https://www.fimatho.fr)

POUR ÉCHANGER AVEC D'AUTRES PARENTS, JE PEUX LES RETROUVER SUR LES GROUPES FACEBOOK :



DYSORALITÉ SENSORIELLE / TROUBLES DE L'ORALITÉ
LE FORUM DU GROUPE MIAM-MIAM

LO POTRO RACHEL — ORTHOPHONISTE

MON ENFANT REFUSE DE MANGER



10 CONSEILS

EN ATTENDANT MON RENDEZ-VOUS
CHEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

EN ATTENDANT MON RENDEZ-VOUS CHEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ, JE PEUX DÉJÀ AIDER MON ENFANT

1. PAS DE PRESSION !

LE FORÇAGE ALIMENTAIRE N'EST PAS UNE STRATÉGIE EFFICACE. AU CONTRAIRE, IL ENTRAÎNE UN ENVIRONNEMENT ÉMOTIONNELLEMENT NÉGATIF AUTOUR DE LA NOURRITURE ET AUGMENTE LES REJETS ALIMENTAIRES.

2. JE FAVORISE LA BONNE AMBIANCE.

PARTAGER TROIS REPAS EN FAMILLE OU PLUS PAR SEMAINE DIMINUE DE 35% LES RISQUES DE TROUBLE DE L'ALIMENTATION. J'EN PROFITE POUR PASSER UN MOMENT CONVIVAL AVEC MON ENFANT SANS ÉCRAN !

3. J'IMPLIQUE MON ENFANT DANS LA PRÉPARATION DES REPAS.

CUISINER AUGMENTE LE PLAISIR DE MANGER, FAMILIARISE MON ENFANT AVEC LES ALIMENTS AVANT LE REPAS ET AUGMENTE SON SENTIMENT DE FIERTÉ.

4. JE DONNE L'EXEMPLE.

MON ENFANT MODIFIE SES PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES EN FONCTION DE MES CHOIX ALIMENTAIRES. JE MANGE DONC LA MÊME CHOSE QUE LUI.

5. ON S'ÉCLATE AVEC LES MAINS !

UN ENFANT QUI NE TOUCHE PAS NE MANGE PAS. JE PROPOSE TOUS LES JOURS À MON ENFANT DES ACTIVITÉS TACTILES (ALIMENTAIRES OU NON ALIMENTAIRES) ADAPTÉES À SON NIVEAU: JEUX DE BALLES SENSORIELLES, PÂTE À MODELER, PEINTURE AUX DOIGTS, JEUX AVEC DES FRUITS ET LÉGUMES CRUS, ...



6. JE VEILLE À SA BONNE INSTALLATION.

MON ENFANT NE PEUT MANGER CORRECTEMENT QUE S'IL EST BIEN INSTALLÉ : LE DOS DROIT, LES ALIMENTS À SA DISPOSITION ET LES PIEDS POSÉS SUR UN SUPPORT.

7. JE LIMITE LE TEMPS DU REPAS.

UN REPAS NE DOIT PAS DURER PLUS DE 30 MINUTES.

8. AVANT DE GOÛTER UN ALIMENT, MON ENFANT DOIT L'APPRIVOISER.

POUR CHAQUE ALIMENT, JE SUIS « LE PARCOURS DE DÉCOUVERTE » PROPOSÉ SUR LA PAGE SUIVANTE.

9. JE PROPOSE PLUSIEURS FOIS LE MÊME ALIMENT AVANT DE PASSER AU SUIVANT.

UN ENFANT A BESOIN DE 5 À 6 EXPOSITIONS À UN ALIMENT AVANT DE L'APPRÉCIER.

10. JE SUIS CRÉATIF !

L'ATTRAIT VISUEL A UN GRAND IMPACT SUR LA CONSOMMATION D'UN ALIMENT

