



## *Des besoins en énergie variables :*

*les besoins en calories des enfants sont variables, liés à la génétique, à la croissance et à leurs activités.*

*Ils varient d'un enfant à un autre et pour un même enfant d'un jour à un autre.*

*Il est donc difficile pour les familles et les professionnels de déterminer les proportions justes.*

## **On retrouve très fréquemment une problématique d'hyperphagie chez les enfants et adolescents en surpoids**

### *Les signes*

- L'enfant mange autant que ses aînés et/ou ses parents (il a bon appétit).
- Il termine toujours ses assiettes et/ou demande à se resservir.
- Il mange jusqu'à ce que son ventre soit plein voire trop plein.
- Il lui arrive régulièrement de se sentir mal après les repas : inconfort, mal au ventre voir vomissements.

### *Pourquoi ?*

- Portions servies trop importantes (surtout avant 6 ans) et/ ou dimension des assiettes trop grandes.
- Rassasiement non perçu par l'enfant, confusion avec distensions gastrique (estomac plein).
- Repas trop rapides, mastication insuffisante, distraction pendant le repas (écrans).
- « Peur » des parents consciente ou non que l'enfant ait faim.

### *Les signes qui peuvent indiquer que l'enfant mange à sa faim (ni trop ni trop peu)*

- Son appétit est VARIABLE d'un jour à un autre (que le plat lui plaise ou non).
- Il ne demande pas systématiquement à se resservir.
- Il lui arrive de ne pas terminer son assiette (même si il a apprécié le plat).
- Il est capable de dire s'il a encore faim ou non.

### *Les questions à poser*

- Comment tu sais que tu as assez mangé ? Qu'est ce qui te fait arrêter de manger ?
- Est-ce que cela t'arrive d'avoir mal au ventre à la fin du repas

### *Astuces pour les familles*

- Proposer aux parents de réduire les portions « initiales » servies à l'enfant, quitte à le resservir si besoin. (en amenant l'enfant et la famille à faire la différence entre avoir encore faim et avoir encore de la place)...  
Cf document « Manger... quelle quantité »
- Dans tous les cas éviter d'interdire à l'enfant de se resservir, car cela peut le conduire à se servir davantage, et à se sentir « restreint » voire « privé ».
- Cf document « Manger ni trop... ni pas assez »