

Fiche technique

Réglette « Taille des portions et sensations alimentaires »

Public concerné : Enfants âgés de plus de 7 ans et présentant un surpoids

Objectifs :

- Evaluer les volumes des repas et leur évolution au cours de la prise en charge, en tenant compte de l'auto-évaluation de l'enfant
- Favoriser les liens entre ces volumes et les sensations perçues par l'enfant au niveau de l'estomac

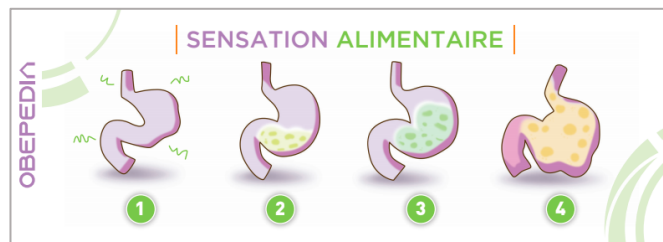
Descriptif de l'outil :

Réglette en carton plastifié illustrant

- Au recto des assiettes plus ou moins remplies, à savoir à moitié (1), aux $\frac{3}{4}$ (2), pleine (3) et bombée (4)
NB : **Le contenu illustre le plat dans son ensemble sans détailler sa composition**



- Au verso des estomacs plus ou moins remplis, à savoir vide (1), à moitié vide (2), aux $\frac{3}{4}$ rempli (3) et distendu (4)



Justificatif / constat :

Il est compliqué d'avoir une vision précise des portions consommées par l'enfant pour plusieurs raisons :

- lui-même n'y prête pas toujours d'intérêt particulier. Ce manque d'attention est par ailleurs accentué devant un écran.
- elles sont volontairement sous-estimées, par peur d'une réaction négative de la part du soignant.
- les parents ignorent eux-mêmes les quantités cuisinées et donnent alors une estimation en cuillères à soupe ou en les figurant avec leurs mains.

Du fait de ces approximations, il est difficile de rendre compte de leur évolution durant la prise en charge.

Il semble donc pertinent de partager des repères communs grâce à un visuel simple et imagé, en se référant aux différentes illustrations. Cela permet de mieux objectiver les changements et d'aider l'enfant à ajuster les quantités consommées en fonction de ses sensations alimentaires.

Contexte : En consultation, lorsque sont abordées les notions de volumes des repas et les sensations perçues en lien avec la faim et de la satiété

Durée : 5-10 minutes

Déroulement de la séance :

En 1^{er} lieu, le soignant demande à l'enfant de préciser le type d'assiette dans lequel il mange habituellement.

Ex : De quelle taille est l'assiette dans laquelle tu manges (assiette à dessert / moyenne type cantine / grande) ? Est-elle plate ou creuse ?

Le soignant présente ensuite le recto de la réglette à l'enfant et l'invite à indiquer le dessin qui correspond le mieux, **actuellement**, à son assiette. Il le questionne sur l'existence d'une 2^e assiette, voire d'une 3^e et les raisons de cela,

sans induire les réponses (faim, habitude, mimétisme, gourmandise / envie, pour terminer & ne pas gaspiller, pour faire plaisir).

Ex : Peux-tu indiquer comment est remplie ton assiette de manière habituelle à la maison ?

Est-ce que cela t'arrive de te resservir ? Si oui, combien de fois et à quoi ressemble cette 2^e (3^e, 4^e...)
assiette ?

Qu'est-ce qui t'amène à te resservir ?

Le soignant prend soin de noter ses réponses, afin de pouvoir les confronter aux suivantes, au cours de la prise en charge.

Il présente alors à l'enfant le verso de la règlette afin qu'il témoigne des sensations qu'il perçoit au niveau de l'estomac.

Ex : Une fois que tu as mangé cela, comment te sens-tu ?

Le soignant invite l'enfant ensuite à donner son avis sur le volume consommé avant de le confronter à sa propre évaluation.

Ex : Que penses-tu des quantités que tu manges ?