

Comment parler à votre médecin du « comportement alimentaire difficile » de votre enfant

Si vous avez un enfant qui mange peu d'aliments, vous pourriez être :

- **inquiète**, car il ne consomme pas assez des aliments et des nutriments dont il a besoin
- **frustrée** de ne pas savoir comment aider votre enfant à apprendre à essayer plus d'aliments

Si vous vous inquiétez de l'alimentation de votre enfant, il est important d'en parler à son médecin. Savoir quoi dire au médecin de votre enfant peut être un défi. Cette ressource peut vous aider à discuter de vos préoccupations avec un médecin. N'hésitez pas à apporter cette ressource à votre rendez-vous et à la partager avec le médecin de votre enfant.



Pourquoi vous inquiétez-vous des habitudes alimentaires de votre enfant?

Les parents décrivent souvent que leur enfant a un « comportement alimentaire difficile », mais cela peut signifier des choses différentes d'une personne à l'autre. Il est important d'indiquer précisément ce qui vous inquiète dans l'alimentation de votre enfant.

Utilisez la liste de vérification ci-dessous pour vous aider à identifier vos préoccupations sur l'alimentation de votre enfant.

Volume

- ☐ Manque des repas
- ☐ Mange trop peu pour prendre du poids
- ☐ Ne boit pas suffisamment

Variété

- ☐ Néglige un groupe alimentaire (par exemple, ne mange pas de légumes)
- ☐ Mange moins de 10 aliments
- ☐ A peur ou refuse d'essayer des nouveaux aliments
- ☐ Se limite à des textures spécifiques (par exemple, croustillantes, purées)

Quels facteurs influencent l'alimentation de votre enfant?

Différents facteurs peuvent contribuer aux difficultés alimentaires de votre enfant. La liste de contrôle ci-dessous a été adaptée de l'**approche MOBSe** pour les défis liés à l'alimentation. Utilisez cette liste de contrôle pour partager vos réflexions sur ce qui influence l'alimentation de votre enfant, afin d'aider le médecin à y répondre.

Les facteurs médicaux ou nutritionnels peuvent inclure :

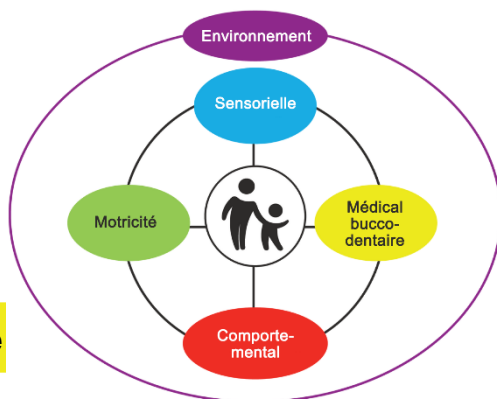
- ☐ Constipation,
- ☐ reflux/vomissements,
- ☐ problèmes dentaires,
- ☐ préoccupations liées à la croissance (par exemple, prise de poids lente),
- ☐ carences nutritionnelles ou excès nutritionnels absorption

Les facteurs bucco-moteurs peuvent inclure

- ☐ rejet/étouffement
- ☐ problèmes de déglutition
- ☐ difficulté à mastiquer,
- ☐ difficulté à faire la transition des aliments mélangés ou en purée vers des aliments solides

Les facteurs comportementaux peuvent inclure :

- ☐ comportement perturbateur au moment des repas (par exemple, crises de colère, lancer de la nourriture, refus de se mettre à table)
- ☐ manque de souplesse dans les préférences alimentaires ou dans les routines de repas



Les facteurs sensoriels peuvent inclure :

- ☐ ne semble pas avoir faim,
- ☐ dérangé par l'apparence, l'odeur, ou les bruits de nourriture ou de mastication,
- ☐ évite les aliments de certaines textures ou couleurs,
- ☐ sensibilité à des petits changements dans les aliments et les boissons

Les facteurs environnementaux peuvent inclure :

- ☐ a besoin de distractions tout en mangeant,
- ☐ a de la difficulté à rester assis pendant les repas,
- ☐ défis liés à l'alimentation dans des environnements différents,
- ☐ difficulté à maintenir une routine à l'heure des repas

Les facteurs liés à la relation parent-enfant peuvent inclure :

- ☐ la dynamique de la relation que vous entretenez avec votre enfant, en particulier au moment des repas, car les parents et les enfants sont très étroitement liés

Que mange votre enfant au cours d'une journée?

Il est utile de faire le suivi de l'apport alimentaire et liquide de votre enfant pendant quelques jours avant votre rendez-vous. Cela aidera le médecin à comprendre ce que votre enfant mange et boit au quotidien. Vous pouvez utiliser comme guide le dossier alimentaire ci-dessous. La première ligne présente un exemple de la façon dont vous pouvez enregistrer la consommation alimentaire de votre enfant.

Heure de la journée	Type de nourriture	Quantité	Autres aliments actuellement consommés par mon enfant :
Déjeuner (7h)	Yogourt aux fraises Céréales sèches Corn Flakes avec lait à 2 %	1/2 tasse, 1 tasse 3/4 de tasse	

Avez-vous d'autres préoccupations?

Vous pourriez avoir d'autres questions à poser à votre médecin. Par exemple :

- Mon enfant a-t-il besoin d'une prise de sang pour vérifier sa nutrition?
- Mon enfant a-t-il besoin de vitamines particulières?
- Le « comportement alimentaire difficile » de mon enfant peut-il avoir des effets à long terme?
- J'ai essayé plusieurs choses pour aider mon enfant à essayer différents aliments, mais rien n'a fonctionné. Avez-vous d'autres suggestions?
- Je me sens dépassée, épuisée et frustrée par le « comportement alimentaire difficile » de mon enfant. Que puis-je faire?
- Qui peut aider ma famille à gérer le « comportement alimentaire difficile » de mon enfant?
- Pouvez-vous partager des ressources avec moi?



Notez ici toute autre question que vous pourriez avoir :