

L'alimentation sélective: une phase normale chez l'enfant?

Sabine Hercher, diététicienne HES (BSc), Bâle



Certains enfants mangent et goûtent de tout tandis que d'autres passent par une phase où ils n'acceptent que très peu d'aliments. Pour apprendre à ces «mangeurs sélectifs» à aimer différents plats et à élargir leur horizon culinaire, il faut savoir faire preuve de patience et proposer les bons aliments.

Pour leur croissance et leur bon développement, les enfants ont besoin d'une alimentation complète et variée, comprenant des nutriments, vitamines et minéraux bons pour la santé. Mais la réalité de l'alimentation des petits est souvent bien différente.

Des enfants vraiment «difficiles»

Les enfants qui, mis à part les spaghetti sans sauce, le riz sec et le pain blanc, ne mangent presque rien, sont appelés des «mangeurs sélectifs» (ou «picky eater» en anglais). Ces enfants sont particulièrement difficiles en matière d'alimentation et présentent des symptômes typiques de ce comportement: ils sont peu ou pas du tout prêts à goûter de nouveaux aliments (néophobie), évitent certains plats connus et ont des préférences alimentaires marquées. Souvent, des groupes entiers de denrées alimentaires, tels que les légumes, les fruits, la viande ou le poisson, sont très peu consommés, voire complètement refusés. Le rejet de différentes textures (viande grillée), d'odeurs fortes (poisson) ou de certains aspects extérieurs (légumes verts) réduit encore le choix des denrées. Ces enfants se focalisent souvent sur les glucides simples (pain ou pâtes). Aussi bien chez les enfants en bas âge que chez ceux d'âge préscolaire, les comportements alimentaires temporairement restrictifs et les changements de préférences du jour au lendemain sont très fréquents et constituent souvent une phase normale de leur développement.

Développement naturel



Pour développer des habitudes et préférences alimentaires saines, il est important que les enfants soient, depuis tout petits, en contact avec une grande diversité d'aliments. Dès la naissance, les nourrissons ont une préférence innée pour les aliments sucrés et ont tendance à refuser les denrées acides ou amères (certains fruits et légumes, sauce vinaigrette). Le sevrage progressif du lait maternel sucré et le passage simultané à une alimentation solide et équilibrée peuvent donc devenir un vrai défi. Les enfants doivent accepter de faire connaissance avec différents types de goûts et se familiariser avec les diverses

textures, saveurs, odeurs et propriétés des aliments. Il va de soi que ce processus demande du temps étant donné le grand nombre de nouveaux aliments. Les petits succès constituent souvent de grands pas en avant pour les enfants.

Éducation alimentaire

Les études montrent que les enfants adoptent souvent un comportement sélectif lorsqu'ils doivent manger sous pression ou que la nourriture sert à récompenser certains comportements. Une éducation qui mette l'accent sur l'importance de l'alimentation de manière positive est donc très importante. Elle stimule chez l'enfant la perception des sentiments de faim et de satiété et implique une répartition de la responsabilité entre les adultes et l'enfant: les adultes préparent le repas et l'enfant décide de ce qu'il veut manger et en quelle quantité.

Résumé

En proposant régulièrement aux enfants en bas âge une diversité d'aliments de goûts et de consistances variés, on influence leurs préférences alimentaires sur le long terme. D'une manière générale, les enfants veulent manger ce que tout le monde mange. Ayez confiance et vivez selon la devise: «Nous mangeons ensemble, nous mangeons le même repas et nous l'apprécions!»

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & cuisine /Crèches & garderies
Regula Thut Borner, diététicienne diplômée SVDE
Weststrasse 10, case postale, 3000 Bern 6
Téléphone 031 359 57 58
regula.thutborner@swissmilk.ch

7 astuces pour «mangeurs sélectifs»



Préparez des repas sains et adaptés aux enfants. Ne perdez pas confiance, la phase «difficile» va s'estomper, l'enfant va devenir plus ouvert et goûter à de nouvelles choses. Dans l'intervalle, voici quelques astuces pour faire avancer les choses.

Manger ensemble

- Toujours servir le même menu pour tout le monde
- Discuter de manière détendue à table favorise une atmosphère positive
- Les enfants ne doivent pas se sentir surveillés

Autodétermination

- Proposer un choix d'aliments sains
- L'enfant décide de ce qu'il veut manger et en quelle quantité
- Respecter le sentiment de satiété de l'enfant

Présentation

- Servir des plats colorés et originaux
- Raconter des histoires sur les aliments (les brocolis sont de petits arbres, etc.)
- Combiner des mets connus avec des plats inconnus

Refus de manger

- L'enfant doit rester à table (voir ce que les autres mangent est important pour entrer en contact avec les aliments)
- Ne pas céder et orienter l'attention sur le positif fait diminuer la pression
- Ne pas utiliser la nourriture comme récompense ou comme punition

Tester et ne pas perdre patience

- Proposer régulièrement de nouveaux aliments
- Une quinzaine d'essais sont souvent nécessaires avant qu'un aliment soit accepté et devienne familier
- Mettre le fenouil dans l'assiette, le piquer avec la fourchette et le lécher: voilà les étapes préalables pour amener l'enfant à goûter le fenouil pour de bon

Impliquer les enfants

- Emmener les enfants faire les courses
- Permettre aux enfants d'aider à la préparation des repas
- Le contact et la participation éveillent la curiosité (voir pousser les herbes aromatiques fraîches)

Donner l'exemple

- Parler positivement des repas à table et en faire l'éloge
- Donner l'exemple d'une attitude positive