

Fiche thématique

Apprendre à manger à un enfant

Il est essentiel que le plaisir et le bien-être soient au rendez-vous, ainsi qu'un bon exemple, pour que votre enfant découvre les aliments en douceur, les accepte et adopte un comportement alimentaire sain. Voici quelques conseils pour vous aider.



1. Encouragez votre enfant à goûter aux nouveaux aliments mais sans l'y forcer, car cela ne ferait que renforcer son opposition. Discutez avec lui de l'aspect, de l'odeur, de la sensation en bouche, de la saveur et de la texture de l'aliment.
2. Veillez à créer une atmosphère conviviale pendant le repas, afin que votre enfant associe le nouvel aliment à une expérience positive.
3. N'obligez pas votre enfant à manger d'un aliment dont il ne veut pas, mais présentez-le lui à nouveau un autre jour. Il faut parfois plusieurs essais pour faire accepter un aliment à un enfant. Le goût est affaire d'éducation : autrement dit, plus on connaît les aliments, plus on les apprécie.
4. Associez un aliment inconnu à un aliment que votre enfant connaît pour faciliter son acceptation. Mais proposez lui aussi le nouvel aliment tout seul afin qu'il se familiarise avec la nouvelle saveur.
5. Présentez l'aliment inconnu sous des formes différentes adaptées à l'âge de l'enfant. Vous pouvez par exemple proposer l'aliment cru ou cuit, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée ou en forme de smiley, de voiture ou de fleur.
6. Soyez patient. Il faut parfois plusieurs tentatives pour faire accepter un nouvel aliment à un enfant.
7. Il est toujours plus agréable de manger à plusieurs que tout seul. Privilégiez les repas en famille et ne laissez pas les téléphones portables, la télévision, la lecture du journal gâcher ce moment.
8. C'est vous, parent ou personne de référence, qui décidez de la composition du menu. En revanche, laissez votre enfant décider de la quantité qu'il mange.
9. Les enfants ont une bonne perception de leur faim ou de leur satiété; inutile donc de les obliger à finir leur assiette.
10. Il ne faut pas féliciter les enfants lorsqu'ils ont beaucoup mangé, cela pourrait les inciter à ingurgiter de grandes quantités pour faire plaisir à leurs parents ou aux personnes qui leur servent de référence. En revanche, il faut les féliciter lorsqu'ils réussissent à manger tout seuls.
11. Le repas n'est pas un instrument éducatif et ne doit pas être utilisé comme une consolation, une récompense, ni une punition.
12. Les enfants goûtent et mangent avec grand plaisir lorsqu'ils ont préparé le repas eux-mêmes. Laissez donc votre enfant participer aux courses et à la préparation des repas. Cela peut consister à mettre les aliments dans le caddie, laver les légumes, garnir une pizza, mettre ou débarrasser la table.

