

Extrait de « Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents - La santé vient en mangeant et en bougeant »

Guide alimentaire du PNNS

FAUT-IL LAISSER MON ENFANT MANGER CE QU'IL VEUT ?

Pas facile quand on est fatigué par sa journée de travail de se battre pour lui faire manger une assiette de légumes... surtout quand on sait qu'il avalerait des pâtes sans histoire ! Seulement voilà, laisser votre enfant manger ce qu'il veut n'est pas un bon service à lui rendre...

Vous pouvez être tentés de penser : «Après tout, chacun ses goûts...». Oui, mais, justement, **le goût se forme durant l'enfance, et relève d'un apprentissage**. C'est en proposant des aliments variés à votre enfant qu'il finira par les apprécier... Si vous le laissez faire, il aura tendance à manger du sucré, des aliments gras et mous et à délaisser les fruits et les légumes. C'est donc à vous de le guider dans ses choix.

Pourquoi n'en est-il pas capable ?

Un enfant n'est pas un adulte. **À son âge, il n'a pas les éléments pour choisir les aliments favorables à sa santé.**

- **C'est un peu abstrait pour lui...**

Il sait qu'un papier qui brûle se transforme en cendres parce qu'il le voit. Mais comprendre que les aliments se transforment en énergie et en nutriments, c'est plus compliqué ! D'ailleurs, nous-mêmes, connaissons-nous les meilleures sources de protéines, ou encore le rôle que jouent exactement les vitamines dans notre corps ? Pas sûr...

- **C'est loin...**

Encore moins que nous, les enfants savent se projeter dans l'avenir. Il est difficile pour le vôtre de comprendre que ce qu'il mange aujourd'hui aura un effet sur sa santé quand il sera adulte.

Il s'oppose, c'est normal !

Entre 3 et 6 ans, votre enfant passe par une période où il dit non à tout. Non pour mettre ses chaussures, non pour aller sous la douche et non, bien sûr, pour manger ce que vous lui proposez. C'est sa façon de vous indiquer qu'il a grandi, qu'il n'est plus seulement « le petit bébé de papa et maman »... C'est un passage obligé, même si c'est parfois un peu agaçant !

Mais il n'a pas à « faire la loi »

N'ayez pas peur de lui dire « non » à votre tour. Votre enfant a besoin de limites fermes pour se construire. C'est vous qui savez ce qui est bien pour lui ou pas (en vous aidant au besoin des recommandations de ce guide)...

Avec votre accord !

Habituez votre enfant à ne pas se servir sans votre autorisation dans le placard ou le réfrigérateur.

C'est VOUS qui décidez du menu

Faites un seul menu pour toute la famille, même si votre enfant n'apprécie pas tout. Il apprendra à découvrir de nouvelles saveurs, à intégrer votre culture familiale. Chaque foyer a ses goûts, ses traditions. C'est bon pour lui de les connaître et c'est la meilleure façon pour que, petit à petit, il apprécie ce que tout le monde mange.

Soyez ferme sans être rigide

Apprenez-lui à goûter de tout, en restant souple. Chacun a ses préférences, les petits comme les grands. S'il adore les tomates, rien ne vous empêche d'en mettre au menu plusieurs fois dans la semaine.

Des périodes de rejet normales

Les enfants traversent des périodes où ils n'aiment plus du tout un aliment. Inutile d'insister, sinon vous risquez de faire du repas un objet de conflit alors qu'il doit rester un moment de détente et de plaisir pour tous. Moins vous vous braquez, plus il y a de chances qu'il y goûte à nouveau avec entrain d'ici à quelques mois, ou même quelques semaines.

Des papilles différentes

Gardez en tête qu'un enfant a des goûts différents des adultes. Souvent, ce que vous trouvez fade, il le trouve trop fort. Ce n'est pas de la comédie, ses papilles sont différentes des vôtres. Enfin, il faut du temps pour s'habituer à un goût nouveau. Vous souvenez-vous de vos réticences la première fois que vous avez mangé un aliment dont aujourd'hui vous raffolez ?

C'est LUI qui choisit la quantité

En général, les enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes. Laissez faire votre enfant, s'il mange lentement et n'a pas de problème de poids. En fait, il mange souvent à peu près la même quantité d'un jour à l'autre, c'est plutôt la répartition qui peut varier : s'il mange peu à midi, il se « rattrapera » sans doute le soir.

Tous les enfants n'en sont pas capables...

Certains enfants n'ont pas la capacité de se réguler tout seuls. Ils mangent en fonction de l'heure, de ce qu'ils ont dans leur assiette ou encore de l'ambiance. Ils n'écoutent pas toujours leur sensation de faim ou de satiété. Il faut donc les y aider.

Comment aider votre enfant à bien reconnaître son appétit?

- **Donnez-lui ses repas et son goûter à des horaires réguliers.** Pour qu'il ait faim à table, mieux vaut qu'il évite de manger juste avant.
- **Servez-lui des petites quantités** et ne le resservez que s'il le demande.
- **Laissez-le manger lentement**, il tiendra mieux compte de son appétit réel.
- **Ne le forcez pas à finir son assiette** s'il vous dit qu'il n'a plus faim. Il ne s'agit pas forcément d'un caprice. C'est peut-être son organisme qui lui indique qu'il a assez mangé. Veillez simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour laisser les légumes et se rattraper en engloutissant deux desserts...
- **Évitez les formules « encore une petite cuillère pour me faire plaisir »** ou « termine ton assiette, tu seras gentil ». Votre enfant ne mange pas pour vous faire plaisir ou parce qu'il est sage, mais parce qu'il a faim.
- **Distinguez une demande de nourriture d'une demande d'affection.** Quand il vous demande à manger, est-ce qu'il a vraiment faim ou est-ce qu'il cherche plutôt un petit câlin ou du réconfort ?