

Faire manger de tout aux enfants, c'est un « sport » quotidien !

On en parle beaucoup : l'éducation aux goûts, voilà un vaste sujet. Comment faire manger de tout à nos têtes blondes ? Comment faire pour que les repas ne deviennent plus des bras de fer ? Comment équilibrer les menus ? Tant de questions, que nous, parents, nous nous posons tous les jours.

L'éducation aux goûts passe d'abord par la volonté de proposition. Il ne faut pas hésiter à essayer des nouveaux produits, de nouvelles recettes. Les enfants (comme souvent les adultes) boudent devant ce qu'ils ne connaissent pas ; mais à force, au bout de plusieurs propositions, ça fonctionne et ils s'habituent à manger ces nouvelles choses.

Je le remarque au quotidien à la cantine. J'aime leur proposer des mets différents. Les enfants mangeant souvent au restaurant scolaire se sont habitués à ces changements, à ces nouveautés et ne posent plus ou rarement de soucis pour goûter, au moins. Les enfants venant périodiquement déjeuner sont plus méfiants, hésitants.

L'important pour moi à la cantine, comme à la maison, est que les enfants goûtent. Je suis intransigeante sur ce point. C'est primordial. Bien entendu, je respecte l'enfant s'il n'aime pas. Tous les goûts sont dans la nature ! Mais, je remarque souvent qu'une petite cuillère d'un met un jour se transforme à la fois suivante en une petite fourchette, etc...

C'est vrai qu'à la cantine, il n'existe pas le même côté affectif qu'à la maison ! Les enfants ne nous font pas du « chantage à l'amour ». J'admets que c'est plus simple à la cantine qu'à la maison.

C'est aussi pour ça que généralement, les enfants acceptent des mets à la cantine qu'ils refusent à la maison.

Le conseil que je peux donner, c'est d'éviter de proposer des « légumes bruts » dans un premier temps. Il faudrait les « déguiser » : en purée, en mélange avec des féculents... Par exemple, j'intègre souvent des tous petits morceaux de courgettes aux spaghettis bolognaise. Et ça passe très bien ! Les enfants ne s'en rendent pas compte !

Je n'oublie pas non plus, le côté dialogue, explications. C'est important et pour les enfants, c'est très ludique ! Je m'amuse à leur proposer des questionnaires, je leur montre une tête de poisson, j'explique les litchis, le quinoa, ... ! C'est certainement un vœu pieux mais je tente que cette diversité proposée ne soit pas vaine !

Il n'y a pas de « recettes miracles ». A mon avis, il faut aimer et oser changer, montrer l'exemple aussi, déguiser les légumes surtout les premières fois, ne pas baisser les bras et essayer encore. L'éducation aux goûts et à la diversité, c'est aussi difficile et parfois aussi compliqué que l'éducation tout court !

Témoignage d'une responsable de cantine