



# Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION  
DES JEUNES LAVALLOIS

Fiche-info  
nutrition  
des tout-petits

Décembre 2012

## Les caprices alimentaires

S'adapter à l'enfant tout en demeurant patient et persévérant

Plusieurs facteurs peuvent influencer le développement du goût, dont l'alimentation de la mère lors de la grossesse, l'allaitement et l'hérédité. C'est toutefois l'environnement dans lequel grandissent les jeunes qui influencera le plus leurs habitudes alimentaires, d'où l'importance de leur transmettre des messages clairs et cohérents dès le plus jeune âge.

**Certains caprices alimentaires sont normaux et s'expliquent de plusieurs façons :**

### La néophobie alimentaire

Vers l'âge de deux ans surgit cette crainte des nouveaux aliments, ce qui a tendance à transformer l'heure du repas en période de négociation.

### La monotonie gustative

Un enfant peut se lasser du plat principal, mais avoir encore amplement de place pour le dessert. Bien que la gourmandise soit souvent associée à ce phénomène, la monotonie gustative peut être en cause.

### L'évolution de l'enfant

Les enfants d'âge préscolaire vivent énormément de changements et de frustrations en très peu de temps (ex. : croissance rapide, peu de pouvoir décisionnel), ce qui laisse place souvent au désir de défier l'autorité (ex. : refus de manger).

**Voici quelques stratégies qui, sans promettre LA solution miracle, aideront très certainement à favoriser une éducation nutritionnelle saine :**

### Stratégies à ÉVITER : « Exercer un trop grand contrôle »

- Interdire certains aliments aux enfants ou utiliser certains aliments comme récompense (ex. : bonbon, dessert, aliment préféré, etc.).
- Forcer la consommation d'aliments moins appréciés ou offrir une récompense pour avoir mangé l'aliment refusé.

Les stratégies ci-dessus mettent certains aliments sur un piédestal ou créent des souvenirs négatifs avec d'autres (obligation de manger tel aliment pour avoir droit à l'autre). Chaque aliment a sa place dans un contexte de saine alimentation. Il faut simplement donner la priorité aux aliments sains.



### Un principe à appliquer... Le dessert fait partie du repas

En général, celui-ci doit être aussi nutritif que le reste du repas (ex. : fruits, yogourt, dessert maison).

Rien ne sert alors de forcer un enfant à terminer son brocoli pour avoir droit à sa salade de fruits!

## Stratégies à FAVORISER : « L'adulte propose et l'enfant dispose ».

### L'adulte décide de : où, quand, comment et quoi

- **Où** : le repas doit prendre place dans un endroit propre, calme et invitant.
- **Quand** : les repas et les collations doivent se prendre à des heures régulières. Les enfants trouvent la routine sécurisante. De plus, cela les aide à percevoir leurs signaux de faim et de satiété.
- **Comment** : manger doit devenir synonyme de plaisir. L'ambiance du repas doit donc être conviviale, laissant place aux échanges et aux découvertes.
- **Quoi** : le repas doit être composé d'une variété d'aliments provenant des quatre groupes du Guide alimentaire canadien. En plus de limiter la monotonie gustative, cette variété permettra aux enfants de se familiariser avec une grande gamme d'aliments. Nous mangeons d'abord avec les yeux! Les formes, les couleurs, les textures et les saveurs variées stimulent l'appétit.

### L'enfant décide du combien

Cette tâche lui donnera l'impression d'avoir un pouvoir décisionnel et lui permettra de respecter ses signaux de faim et de satiété. Le respect des signaux corporels favorise la satisfaction des besoins nutritionnels.

### Voici quelques trucs afin que tout le monde y trouve son compte :

- Inciter les enfants à exprimer les sensations corporelles que procure la nourriture en leur apprenant le vocabulaire pour exprimer clairement ce qu'ils ressentent.
- Solliciter les enfants à la préparation des repas : choix du menu, ateliers culinaires, mettre la table, se servir, etc.
- Montrer le bon exemple : s'asseoir à table, goûter à tout, manger lentement, etc.
- Faire preuve de persévérance. Certains aliments peuvent nécessiter jusqu'à 20 expositions avant que l'enfant commence à apprécier le mets.

En conclusion, il est important de mettre en pratique ces stratégies dans tous les milieux de vie des enfants (services de garde, maison, etc.) afin d'assurer une constance. N'hésitez donc pas à partager ces nouveaux trucs avec les autres adultes de votre entourage.

### Astuces pour augmenter la consommation de légumes

- Opter pour des légumes frais et colorés et les accompagner d'une trempette.
- Assaisonner les légumes d'épices, de fines herbes ou les gratiner.

### Astuces pour augmenter la consommation de lait

- Servir le lait en petite quantité dans un verre amusant avec une paille.
- Aromatiser le lait en ajoutant un peu de chocolat ou faire des boissons frappées aux fruits (smoothies).
- Ajouter du lait dans les potages ou les desserts.

