

ALIMENTATION DE L'ENFANT

COMMENT ÉDUIQUER UN ENFANT À ÊTRE UN BON MANGEUR

UN BON MANGEUR

- Consomme quand il a faim et s'arrête lorsqu'il est rassasié.
- Trouve son compte dans ce qui est offert au repas.
- Accepte la plupart des aliments et refuse poliment ceux qu'il apprécie moins.
- Manipule ses ustensiles de façon appropriée.
- Se comporte de manière agréable à la table.

Un bon mangeur ce n'est pas un enfant qui arrive à table affamé, vide son assiette avec avidité et en ressort satisfait. Ce n'est pas non plus un petit qui mange de tout (ou presque) avec un plaisir manifeste et des manières impeccables. Nous avons tous des goûts et lui aussi. Rien n'est parfait tout de suite.

COMMENT AGIR ?

Élever un bon mangeur exige un partage des responsabilités entre l'adulte et l'enfant. Chacun a sa tâche, une fois notre travail terminé, il faut résister à la tentation d'empiéter sur le territoire de l'autre. On doit se fier à l'enfant et présumer qu'il fera sa part.

- Le parent est responsable du quoi-quand et où. C'est-à-dire des aliments qu'il prépare de l'heure et du lieu où il les sert.
- L'enfant est responsable de la quantité de nourriture qu'il mangera parmi ce qui est proposé. Il mange selon ses besoins et comme ses besoins changent, il est normal que son appétit soit variable.
- Un enfant en bonne santé sait comment manger et grandir. Chaque enfant est différent et il ne faut surtout pas comparer la croissance d'un enfant à celle d'un autre.
- Grands et petits, minces ou dodus, tous les enfants ont besoin de développer une bonne estime de soi.

Andrée Noël, nutritionniste
Programme enfance, jeunesse, famille (0-5 ans)


Alimentation du jeune enfant

Pour bien nourrir le jeune enfant:

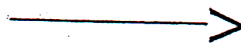
- il faut respecter son autonomie, mais également lui imposer certaines limites.
- parfois on réussit bien, parfois ça devient un vrai défi!



LA DIVISION DES RESPONSABILITÉS

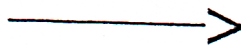
Les adultes sont responsables de	Les adultes ne sont pas responsables
<ul style="list-style-type: none">• Offrir une variété d'aliments.• Organiser des repas attrayants.• Servir des repas et des collations à des heures régulières.• Présenter des aliments faciles à manipuler.• Faire participer l'enfant à la préparation des repas (préparation, service, rangement).• Apprendre à l'enfant à goûter sans qu'il se sente obligé d'aimer.• Aider l'enfant à respecter sa faim et sa satiété.• Développer un bon comportement à table.	<ul style="list-style-type: none">• Des quantités mangées par l'enfant.• Si l'enfant mange ou ne mange pas. 

L'ADULTE FOURNIT ...



LA QUALITÉ

L'ENFANT DÉTERMINE ...



LA QUANTITÉ



Bien présenter ... mieux apprécier

- Présenter des aliments faciles à manipuler.
- Couper les aliments en petits morceaux.
- Servir de petites portions séparées, non mélangées. Ils préfèrent généralement les aliments simples aux aliments en casserole.
- Utiliser de la viande hachée (boeuf, veau, dinde, poulet).
- Offrir des aliments humides, à consistance molle (macaroni, poisson, avocat, boulettes de viande avec une bonne quantité de pain ou de chapelure, oeuf, omelette, haricots rouges, ...).
- Présenter des aliments tièdes, à saveurs douces.
- Préparer des soupes épaisses, faciles à manger à la cuillère, ou assez liquides pour être bues.
- Leur donner des petits ustensiles.
- Leur laisser le temps de manger.
- Offrir une position confortable pour manger (chaise haute ou d'appoint)



L'apprentissage d'un bon comportement à table

- L'enfant d'âge préscolaire aime s'améliorer dans toutes ses activités. Apprendre à se comporter à table ne fait pas exception.
- L'enfant complètement libre de faire ce qu'il veut avec ses habitudes alimentaires n'apprendra pas à développer un comportement plus mature.
- Trop de permissivité donne peu de succès. Il ne s'agit pas de contrôler mais d'encadrer.

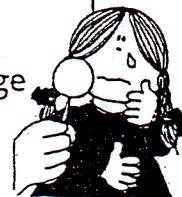
Les repas en famille

- Organiser des repas de type familial est essentiel. L'enfant ne doit pas être libre de manger n'importe quoi, n'importe quand.
- Amener l'enfant à respecter l'horaire des repas et des collations que vous organisez.
- Ne préparez qu'un seul menu pour tout le monde. Vous ne rendez pas service à votre enfant en lui préparant toujours un autre menu. Ne lui donnez pas votre tâche de planifier les menus.



Découvrir de nouveaux aliments

- Les horaires réguliers de repas et de collations aident l'enfant à ressentir sa faim. La faim augmente ses chances d'essayer et d'adopter un nouvel aliment.
- Invitez l'enfant à goûter sans le forcer.
- Donnez-lui la liberté de ne pas aimer et de retirer la bouchée de sa bouche s'il le désire.
- Plusieurs enfants n'aiment pas un aliment à la première expérience. Ne le forcez pas mais invitez-le à réessayer une autre fois.
- Présentez les aliments nouveaux avec les aliments préférés. Ne les retirez pas au premier refus car vous lui donnez l'impression qu'il ne les aimera jamais. Aucun refus n'est définitif.
- L'enfant doit apprendre à dire "non merci" plutôt que "ouash!... j'en veux pas".
- Ne portez pas trop d'attention au fait qu'il mange ou qu'il ne mange pas. Encouragez-le gentiment à essayer.
- Évitez le chantage et la réprimande.



Refus de manger

- Évitez de dominer l'enfant en le forçant à manger. Ne manifestez pas d'inquiétude et d'émotions fortes devant le refus même si ce n'est pas toujours facile!
- Évitez les punitions et les récompenses.
- Laissez l'enfant assumer la conséquence logique et naturelle de son refus. Il devra assumer sa faim et attendre au prochain repas ou à la prochaine collation pour manger à nouveau.
- Retirez l'assiette après un certain temps, sans menace ou punition. "Tu te reprendras au prochain repas".
- L'enfant développe son autonomie en refusant de manger. Évitez d'en faire un "plat" et de transformer le repas en champ de bataille.
- Aucun enfant ne se laissera mourir de faim; il mangera mieux au prochain repas ou à la collation.

