

Modèles et développement des habitudes alimentaires

Alexandra Shano, nutritionniste CSSS La Pommeraie



Les habitudes et préférences alimentaires chez l'enfant se développent en très bas âges. Dans les premières années de la vie, ce sont les parents et même l'éducatrice en cpe ou milieu familial qui joueront le rôle de modèle. Plus tard, les amis, l'école, la publicité ou l'industrie alimentaire s'ajouteront à liste des personnes ou groupes influençant les comportements et les choix alimentaire des enfants.

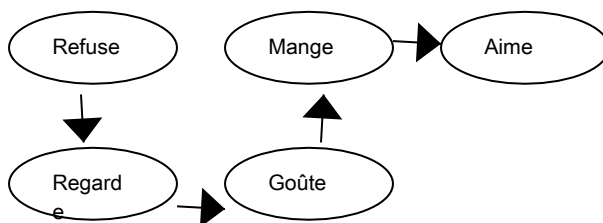
Le repas familial

Les repas pris en famille seraient bénéfiques pour la santé physique et psychologique de l'enfant. En effet, les familles qui en prennent l'habitude s'alimentent généralement mieux. De plus, c'est un moment privilégié pour se retrouver, échanger et resserrer les liens familiaux.

Pour que les repas en famille soient profitables sur le plan émotif, il faut fermer la télévision et s'assurer d'offrir une ambiance agréable.

J'aime, je n'aime pas....

L'appréciation de nouveaux aliments est habituellement un long processus. Voici un schéma qui décrit certaines étapes. L'appréciation d'un aliment peut se faire rapidement chez un enfant, mais il peut s'échelonner sur plusieurs mois. Il faut donc s'armer de patience.



Vous servez, par exemple, un nouveau mets à des enfants en milieu familial. Plusieurs enfants refusent de goûter. Quelles stratégies utilisées?

La plupart des enfants d'âge préscolaire auront des réticences à manger un nouvel aliment. Ce phénomène, la néophobie, va s'atténuer et même souvent disparaître avec les expositions répétées. Il est essentiel d'offrir ce nouveau mets à tous les enfants (sauf en cas d'allergies), malgré le refus. Il ne faut pas

forcer les enfants à manger, mais les encourager à goûter. Il est recommandé de manger ce nouvel aliment **devant les enfants et de le faire de manière enthousiaste.**

Voici quelques phrases qui peuvent être utilisées devant un enfant qui refuse de goûter :

« Est-ce que tu veux goûter à ce délicieux mets? »

« Je t'en mets un peu dans ton assiette, tu y goûtes si ça te tente... »

« Je vois que tu n'as rien mangé. C'est correct, si tu ne manges pas maintenant, mais la prochaine occasion pour manger sera à la collation cet après-midi. Est-ce que tu es sûr que tu ne veux rien manger? »

Il ne faudrait pas forcer un enfant, qui semble ne plus avoir faim, à terminer son assiette. Il faut surtout l'encourager et le respecter. Les mêmes conseils peuvent s'appliquer lors du repas à la maison.

Qui est responsable de quoi?

Le parents ou l'intervenante en milieu familial est responsable de :

Horaire : s'assurer d'offrir un horaire régulier de repas (cadre rassurant)

Menu : offrir une variété d'aliments majoritairement de bonne valeur nutritive. La consommation de fruits et légumes chez l'enfant dépendra de la disponibilité des aliments ainsi que de la présence d'encouragements et d'un modèle (parents ou intervenante milieu familial).

Lieu : offrir un repas dans environnement calme et agréable

L'enfant est responsable de :

Quantité ingérée

Pour un jeune enfant, l'écoute de sa faim est un phénomène naturel. Il faut donc lui faire confiance.

En résumé, pour faciliter l'introduction de nouveaux aliments :

- Répéter l'exposition au nouvel aliment
- Respecter le niveau de faim de l'enfant
- Démontrer une attitude positive aux repas
- Être un exemple et un modèle pour l'enfant

Source : Un enfant sain dans un corps sain, Stéphanie Côté, Éditions de l'Homme, 2008