

Devrait-on mettre un enfant au régime?

Alexandra Shano, nutritionniste CSSS La Pommeraie



Votre enfant de 4 ans présente un léger surplus de poids? Un des enfants de votre garderie en milieu familial a pris beaucoup de poids depuis 1 an?

L'un des premiers réflexes du parent ou de l'éducatrice en milieu familial pourrait être de mettre cet enfant au régime en limitant les aliments riches en sucre et en matières grasses. Une grave erreur. Il n'est pas recommandé de mettre un enfant au régime. La privation de certains aliments peut amplifier le problème, développer une image corporelle négative chez l'enfant, une faible estime de soi, mais également une mauvaise relation avec la nourriture. Un enfant constamment privé d'un aliment pourrait développer une préoccupation excessive à l'égard de cet aliment et ne plus vouloir s'arrêter d'en manger lorsqu'on lui en offre. De plus, il se sentira à l'écart et différent en remarquant que les autres enfants peuvent consommer *l'aliment interdit*.

Il faut se rappeler que tous les aliments peuvent faire partie d'une saine alimentation. Certains aliments moins nutritifs devraient être offerts moins fréquemment. Il ne faut pas oublier que l'adulte est responsable de la qualité des aliments et que l'enfant décide de la quantité.

Voici quelques conseils pour bien intervenir auprès d'un enfant sans lui nuire :

- Offrir des repas et des collations à des heures régulières;
- Entre les repas, assurez-vous que les aliments ne soient pas constamment à la vue. L'accessibilité à des aliments peut porter l'enfant à vouloir manger en tout temps sans ressentir la faim;
- Lui poser des questions sur son niveau de faim (vraie faim ou fausse faim);
- Faire participer l'enfant dans la préparation des repas;
- Limiter les distractions pendant l'heure des repas (télévision, ordinateur, etc.) et manger le plus possible dans une ambiance agréable et détendue;
- Encourager l'enfant à prendre le temps de mastiquer et à goûter les aliments;
- Offrir des repas et des collations qui contiennent des aliments de bonne valeur nutritive (aliments du Guide alimentaire canadien);
- Offrir occasionnellement des aliments de moins bonne valeur nutritive (croustilles, chocolat, etc.);
- Éviter de faire des remarques et commentaires sur le poids de l'enfant;
- Bouger avec lui à chaque jour avec plaisir.