



Des enfants qui mangent bien

Bien manger est important pour chacun d'entre nous. Voici quelques questions et réponses courantes à propos de l'alimentation chez les enfants, qui rendront joyeux les moments passés à table.

Comment puis-je m'assurer qu'un enfant qui fait la fine bouche ne manque de rien sur le plan santé?

Pour certains enfants, faire la fine bouche est un aspect normal de la vie, particulièrement entre 18 mois et cinq ans. La plupart des enfants ont des idées bien arrêtées sur certains mets. Il y en a qui refusent de manger autre chose qu'un ou deux aliments pendant un certain temps. Demeurez calme et détendue par rapport à cette attitude pour éviter que les repas deviennent une tourmente.

Servez une variété d'aliments frais et agréablement présentés. Essayez les croque-en-doigts et d'autres présentations intéressantes. Veillez à ce que les enfants aient faim à l'heure des repas. Permettez-leur de manger à leur rythme tout en leur fixant une limite de temps raisonnable.

Servez-leur des portions modestes puisque les enfants sont intimidés par les gros volumes. Assurez-vous que le repas est associé au succès (j'ai avalé toute une carotte!) plutôt qu'à l'échec. Ne forcez jamais un enfant à manger. N'utilisez pas les aliments, les boissons et les desserts comme source de récompense ou de sanction.

Donnez-leur beaucoup de choix : « Tu veux des carottes ou des petits pois? Ton ketchup, je le verse sur ta nourriture ou à côté? Tu t'assois à côté de maman ou de papa? » Disposez les plats sur la table de façon à ce que les enfants puissent se servir eux-mêmes. Même les bambins aiment se verser leur propre boisson (à partir d'un petit pichet). Laissez autant que possible les enfants se débrouiller seuls, avec ou sans ustensiles!

Faites participer les enfants à la planification et à la préparation des repas. Offrez-leur des fruits nourrissants : kiwis, cantaloups, fruits des champs, pêches, abricots, poires et oranges. Hachez les légumes et ajoutez-les, par exemple, à vos sauces à spaghetti, à votre viande hachée, à vos muffins ou à votre pain.

Si un enfant ne semble pas en bonne santé et ne grandit pas normalement, parlez-en à un médecin.

Devrais-je encourager un enfant obèse à maigrir?

La recherche indique que plus un enfant est gras longtemps, plus il ou elle court le risque de devenir obèse à l'âge adulte. Mais les enfants viennent au monde sous toutes sortes de formes et d'apparences. Insistez sur une saine alimentation et sur l'exercice. Faites d'une vie active une source d'estime de soi.

Présentez-leur une grande variété de légumes, de fruits et de céréales entières. La graisse est une importante source d'énergie pour les enfants. Choisissez des produits laitiers et des viandes



qui ont une teneur *réduite* en gras, mais qui contiennent malgré tout une certaine quantité de matières grasses. Allez-y doucement avec la margarine, le beurre, la mayonnaise et la vinaigrette.

Encouragez les enfants à avoir des activités physiques régulières, qui conviennent à leur âge et à leur capacité. N'utilisez pas la nourriture comme récompense. Utilisez plutôt des auto-collants ou des caresses...

Consultez un médecin ou un diététicien au sujet de la perte de poids si l'enfant est obèse.

Que faire avec les enfants qui rejettent tout aliment nouveau?

Présentez-leur les nouveautés une à la fois, quand ils sont le plus affamés. Encouragez-les à découvrir le nouvel aliment à l'aide de leur cinq sens. Faites-en un jeu.

Proposez la règle « d'une bouchée » de chaque nouvel aliment. Faites-leur savoir qu'il est acceptable de ne pas aimer quelque chose, mais que c'est important d'essayer avant de se faire une idée. Louangez l'enfant qui a pris sa bouchée!

Suivez vous-même la règle de la bouchée. Soyez un modèle. Dites-le franchement si vous n'aimez pas quelque chose et expliquez-en la raison.

Comment puis-je rendre plus plaisante l'heure des repas?

Pour l'enfant, la nourriture est quelque chose qu'il convient d'explorer, de déguster et de partager avec d'autres. Chantez des chansons ensemble. Parlez de votre journée. Jouez à des jeux de société. Comparez l'odeur, la texture, l'apparence et le goût de différents aliments.

Les enfants adorent maîtriser de nouvelles habiletés et prendre les choses en main! Assignez-leur des tâches comme mettre et desservir la table et passer les plats.

Encouragez les enfants à dire « s'il vous plaît » et « merci » et félicitez-les quand il le font. Établissez des règles : pas de chapeau à table, on mastique sa nourriture la bouche fermée et on ne parle pas la bouche pleine. Les repas seront ainsi plus agréables pour tout le monde.

Bon appétit!

Références

Les diététistes du Canada Manger mieux, C'est meilleur. www.dietitians.ca (May 2000).

Pimento, B. and D. Kerstedt (1996). *Healthy Foundations in Child Care*. Toronto: Nelson Canada, p.203-284.

Réseau canadien de la santé : Des informations – santé dignes de confiance. www.reseau-canadien-sante.ca (May 2000).

Société canadienne de pédiatrie. Soins de nos enfants. www.cps.ca/francais/carekids/eating (May 2000).