

Alimentation variée

Comment, en tant que parent ou personne s'occupant d'un enfant, soutenez-vous les compétences alimentaires des tout-petits et des enfants (2-6 ans) ?



Une alimentation saine et variée ne se résume pas à ce que nous mangeons, mais aussi à comment nous mangeons.

Quatre **compétences alimentaires** y contribuent : manger de manière **structurée**, manger de manière **saine** et variée, manger en quantité **suffisante**, **savourer** ses repas, prendre du plaisir en mangeant.

Bien entendu, le stade de développement et l'environnement des jeunes enfants jouent également un rôle dans leur comportement alimentaire.

Que peut-on attendre à cet âge et **comment soutenir** les compétences alimentaires de votre enfant ? Découvrez-le grâce aux conseils de cette fiche.

Structuré

Manger de manière **structurée**, à des moments réguliers, apporte un cadre rassurant et des repères.

Les enfants découvrent chaque jour de nouvelles choses passionnantes qui attirent leur attention. Ils ne pensent donc pas toujours spontanément à manger. Mettre en place une structure quotidienne et alimentaire permet de donner une place aux repas tout au long de la journée.

Conseils :

- Chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, proposez un petit-déjeuner, un dîner et un souper, ainsi que 2 à 3 collations. Instaurez une **structure claire** en distinguant les moments de jeu des moments de repas.
- **Évitez les distractions** liées aux écrans (par exemple, la télévision) ou aux jeux pendant les repas.
- Mangez autant que possible **ensemble et à table**, en prenant le temps de vous écouter et de partager le plaisir de manger. Une ambiance agréable à table est le meilleur accompagnement pour un repas !
- De nombreux enfants ont faim en **rentrant de l'école**. Proposez une collation nourrissante avant le repas chaud (par exemple, un bol de soupe ou une assiette de crudités) afin d'aider votre enfant à patienter, sans qu'il ne se remplisse de bonbons ou de biscuits. Profitez également de ce moment pour passer un peu de temps avec votre enfant et lui donner l'occasion de raconter sa journée.

Sain et varié

Manger de manière **variée** est important, car chaque aliment apporte des nutriments différents.

Vers l'âge de 2 ans, de nombreux enfants deviennent plus sélectifs dans leur alimentation. Il s'agit d'une phase normale du développement. La néophobie alimentaire, c'est-à-dire la peur ou la réticence à goûter de nouveaux aliments, diminue généralement vers l'âge de 5 ou 6 ans.

Conseils :

- En tant que parent, vous déterminez, en fonction de votre situation familiale, ce qui est proposé à table. Votre enfant décide s'il mange et quelle quantité il mange. **De quelle alimentation** votre tout-petit ou votre enfant d'âge préscolaire a-t-il besoin, et en quelles quantités ou proportions ?
- Encouragez la **dégustation** de nouveaux aliments de manière positive, sans exercer de pression :
 - Encouragez votre enfant à découvrir les nouveaux aliments avec tous ses sens : les sentir, les toucher, les lécher... Cela peut faciliter le passage à la dégustation.
 - Avaler l'aliment représente une étape trop difficile ? Le fait de mettre l'aliment en bouche suffit déjà pour en découvrir le goût. Vous pouvez, par exemple, prévoir une serviette pour permettre à l'enfant de recracher ensuite l'aliment s'il le souhaite.
 - Proposez de la variété et laissez parfois le choix entre plusieurs aliments.
 - Soignez la présentation des aliments pour les rendre attrayants.
 - Mangez vous-même avec plaisir : voir quelqu'un manger donne envie de manger.
 - Mangez vous aussi les aliments que vous souhaitez que votre enfant apprenne à apprécier.
 - Félicitez votre enfant lorsqu'il goûte un aliment nouveau.
- Proposez les aliments plusieurs fois. « Je n'aime pas ça » est souvent une réaction temporaire. Ne retirez donc pas définitivement l'aliment du menu. Proposez-le à nouveau une autre fois. Il peut parfois falloir 10 dégustations ou davantage avant qu'un enfant apprenne à apprécier un nouvel aliment.



Alimentation variée

Comment, en tant que parent ou personne s'occupant d'un enfant, soutenez-vous les compétences alimentaires des tout-petits et des enfants (2-6 ans) ?

Suffisant

Manger en quantité suffisante, c'est respecter les sensations de faim et de satiété de votre enfant.

Avec l'aide de l'adulte qui s'occupe de lui, l'enfant apprend ainsi dès son plus jeune âge à reconnaître ces signaux internes.

Les jeunes enfants indiquent généralement eux-mêmes lorsqu'ils ont encore faim et lorsqu'ils ont suffisamment mangé. Il peut arriver qu'ils mangent peu à certains moments et beaucoup plus à d'autres.

Si votre enfant grandit et se développe normalement, il n'y a généralement pas lieu de s'inquiéter d'un appétit variable.

Conseils :

- Commencez par une **portion** adaptée à votre enfant.
 - Faut-il absolument finir son assiette ? Non.
 - Votre enfant a très faim et souhaite encore manger ? C'est possible ! En tant que parent, vous décidez ce qui est proposé, mais laissez votre enfant décider de la quantité qu'il mange.
 - Votre enfant a très peu ou rien mangé lors d'un repas ? Ce n'est pas un problème. En tant que parent, vous décidez quand sera proposé le prochain repas ou la prochaine collation et ce qui sera au menu.
- Proposez régulièrement des **aliments que votre enfant connaît et apprécie**. Ne faites pas pression pour qu'il mange davantage ou moins.
- **Encouragez** votre enfant de manière positive. Mangez vous-même avec plaisir et exprimez-le (« C'est vraiment délicieux ! »), ou félicitez simplement votre enfant.
- Il n'est **pas nécessaire de récompenser** votre enfant avec un autocollant ou un dessert (« Si tu manges bien, tu auras un biscuit »). Cela peut au contraire rendre les repas plus difficiles. L'enfant risque alors de percevoir le repas comme une tâche compliquée, comme quelque chose qui ne peut pas être agréable. Bien sûr, un **dessert** peut être proposé après le repas, mais il doit rester indépendant de la quantité mangée ou du fait d'avoir « **bien mangé** ».

Savoureux

Prendre plaisir à manger, c'est aussi faire du repas un moment agréable, en accordant de l'attention aux autres et au plaisir d'être ensemble.

Aidez votre enfant à vivre les repas de manière détendue. Se sentir détendu est important pour apprendre à manger, tandis que la tension peut favoriser le dégoût ou l'aversion envers certains aliments.

Conseils :

- **Rendez les repas agréables.** Dressez joliment la table, éventuellement ensemble. Discutez de votre journée et écoutez ce que votre enfant raconte. Intéressez-vous à ce qui lui plaît et à ses centres d'intérêt. Cela permet de réduire la pression à table.
- **Prévoyez suffisamment de temps et de calme pour manger.** Prévenez votre enfant que le repas va bientôt commencer et laissez-lui le temps de terminer son activité (par exemple, finir une histoire ou terminer une construction). Pour la plupart des enfants, 30 minutes maximum à table sont suffisantes. Il n'est généralement ni nécessaire ni utile de faire rester votre enfant plus longtemps à table.
- **Encouragez votre enfant de manière positive.** Félicitez-le lorsqu'il s'installe à table ou lorsqu'il goûte quelque chose de nouveau. En tant qu'adulte, mangez vous-même avec plaisir et utilisez, pourquoi pas, une jolie assiette ou les couverts préférés de votre enfant.

