

L'enfant qui mange comme un oiseau

La faim et l'appétit de l'enfant varient d'une journée à l'autre et même parfois au cours d'une journée. Il est fréquent de voir des enfants de 2 à 5 ans manger un seul bon repas par jour et grignoter pendant les deux autres. Cela ne doit pas vous inquiéter si l'enfant est actif, semble en santé et que sa courbe de croissance progresse régulièrement. Si son manque apparent d'appétit vous inquiète tout de même, les quelques conseils qui suivent peuvent vous être utiles.

- ✓ Vérifiez la quantité de jus consommée aux repas ou entre les repas. En effet, trop de jus peut couper l'appétit. Mieux vaut ne pas dépasser 125 ml (4 onces) par jour. Si l'enfant a un petit appétit, offrez-lui à boire (idéalement de l'eau ou du lait) une fois qu'il a commencé à manger plutôt qu'en début de repas. Permettez-lui de boire de l'eau en fonction de sa soif entre les repas.
- ✓ Choisissez des aliments nutritifs et laissez l'enfant décider de la quantité.
- ✓ Évitez le marchandage (par exemple, forcer l'enfant à tout manger – ou même quelques bouchées de plus – pour avoir le dessert).
- ✓ Avertissez l'enfant à l'avance du moment du repas afin qu'il puisse se préparer à cesser son activité en cours.
- ✓ Faites participer l'enfant au choix des aliments, à la planification et à la préparation des repas, en lui enseignant naturellement la nécessité d'inclure des aliments variés, de tous les groupes alimentaires.
- ✓ Essayez de toujours manger avec l'enfant. Donnez l'exemple en consommant avec plaisir des aliments sains.

Autres comportements alimentaires

Il est normal que les enfants :

- ✓ Refusent certains nouveaux aliments ;
- ✓ Mangent moins certains jours ;
- ✓ Chipotent lorsqu'ils goûtent un aliment pour la première fois. Il se peut même qu'ils attendent 15 à 20 repas avant d'accepter de goûter un nouvel aliment ;
- ✓ Veulent manger le même aliment tous les jours pendant une semaine.

À ne pas oublier

- ✓ L'appétit peut diminuer quand les enfants sont fatigués ou excités au moment du repas.
- ✓ La faim s'adapte au ralentissement normal de la croissance.
- ✓ Les enfants ont de petits estomacs.
- ✓ Ils ont besoin de repas réguliers et de collations santé. Une collation doit être planifiée entre deux repas. Évitez de laisser l'enfant manger à tout moment.
- ✓ Les enfants affirment leur indépendance par leurs préférences en matière d'aliments.
- ✓ Les enfants s'imitent les uns les autres. S'ils refusent un nouvel aliment, c'est peut-être parce que les autres n'en mangent pas.
- ✓ Les enfants aiment les aliments qu'ils connaissent et pour les connaître, ils doivent y être souvent exposés.
- ✓ Camoufler les aliments peut faire en sorte que l'enfant en mange à son insu, mais il n'apprendra pas à les connaître ni les aimer.

À faire

- ✓ Servez les collations au moins 1 ½ à 2 heures avant les repas.
- ✓ Suggérez à votre enfant des occupations calmes avant les repas.
- ✓ Évitez les distractions : mangez à table, fermez la télévision et enlevez les jouets.
- ✓ Évitez de forcer votre enfant à manger.
- ✓ Réservez environ 20 à 30 minutes à table.
- ✓ Servez à votre enfant une petite portion et offrez-lui la possibilité d'en prendre une deuxième. Une portion de chaque aliment correspond à une cuillère à table par année d'âge. Demandez-lui, avant de le servir s'il a une petite, moyenne ou grosse faim.
- ✓ Présentez un aliment de différentes façons à diverses occasions (par exemple, des carottes nature, râpées, cuites ou en purée).
- ✓ Offrez un seul aliment nouveau à la fois. Servez-le avec un aliment que l'enfant apprécie déjà.
- ✓ Faites participer votre enfant à la planification, à l'achat et à la préparation des repas. Cela augmentera son intérêt pour les aliments. Considérez ses demandes spéciales, mais ne vous y limitez pas.
- ✓ Expliquez à votre enfant que les aliments font un travail d'équipe et qu'ils ont besoin d'être plusieurs pour bien s'occuper de sa croissance.
- ✓ Si votre enfant refuse un nouvel aliment, n'insistez pas pour qu'il le mange. Offrez-lui-en de nouveau une autre fois. Ayez confiance, il est fort probable que l'aliment sera éventuellement mieux reçu.
- ✓ Pour le deuxième essai, choisissez un jour où votre enfant peut aussi avoir son aliment favori.

- ✓ Essayez d'instaurer un climat agréable afin que l'enfant se sente bien lorsqu'il découvre de nouveaux aliments. Il associe les aliments aux contextes dans lesquels il les découvre et aux émotions qu'il ressent. Il a donc plus de chances d'apprécier un aliment et d'en avoir un bon souvenir lorsque le climat est positif. Ainsi, la présence d'un aliment qu'il aime, le fait de ne pas être forcé et de vous avoir comme modèle positif influenceront favorablement son opinion et son attitude.
- ✓ Encouragez votre enfant à goûter et félicitez-le s'il essaie. Cependant, évitez de le forcer puisque son opinion de l'aliment serait encore plus négative.
- ✓ Donnez l'exemple en consommant avec plaisir une grande diversité d'aliments.
- ✓ Évitez de préparer un repas spécial pour l'enfant ou de lui offrir à manger à peine 20 ou 30 minutes après le repas. Il peut refuser de manger au repas, mais expliquez-lui qu'il devra attendre le moment prévu pour la collation.
- ✓ Évitez de parler à l'enfant de votre préoccupation à l'égard de son faible appétit afin que le repas ne devienne pas un moment stressant pour lui ou qu'il cherche à obtenir votre attention de cette façon.

Consultez un diététiste pour des conseils sur les « hauts et les bas » de l'alimentation des enfants. Ces professionnels de la santé peuvent vous donner des stratégies pour faire face à ces défis.

Pour plus d'information, consultez les sites web suivants :

Un départ santé pour la vie

www.dietitians.ca

A guide to picky eaters

pcchu.peterborough.on.ca/NP/NP-images/PDF/factsheets/NP-factsheets-picky-eaters.pdf

Nos petits mangeurs

nospetitsmangeurs.org

Naître et grandir

naitreetgrandir.com

Références

Labbé, Jean. Bulletin pédiatrique. *Votre enfant à 3 ans*. 3^e édition, janvier 2001. Centre de formation continue, Faculté de médecine, Université Laval, Québec.

Satter, Ellyn. *How to get your Child to Eat*. Bull Publishing, 2000.

Leung, Alexander KC, Marchand, Valérie, Sauvé, Reginald S et Société canadienne de pédiatrie. Comité de nutrition et de gastroentérologie *Paediatric Child Health* 17(8) : 458-60.