

Coup d'œil sur

Les comportements alimentaires :

Une recette pour de saines habitudes alimentaires



PARENTS



CENTRES D'EXCELLENCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

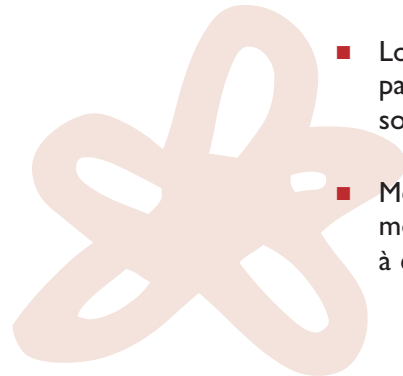
Le développement des jeunes enfants



Que savons-nous?

« Plus on présente une grande variété d'aliments nutritifs à l'enfant, plus il aura tendance à en apprécier de nouveaux. »

- À la naissance, le nouveau-né dépend entièrement de l'adulte pour se nourrir, puis, à mesure que son système moteur se développe, il apprend graduellement à manger par lui-même.
- Plus on présente une grande variété d'aliments nutritifs à l'enfant, plus il aura tendance à en apprécier de nouveaux.
- L'enfant exposé souvent à la restauration rapide risque de souffrir d'obésité et de manquer d'éléments nutritifs.
- Plusieurs jeunes enfants présentent des problèmes reliés à l'alimentation.
- La plupart des comportements problématiques liés à l'alimentation sont passagers et ne nécessitent pas d'intervention particulière.
- Les comportements alimentaires problématiques les plus répandus sont la malnutrition, la suralimentation et le choix d'aliments riches en matières grasses et en sucre raffiné.
- Les enfants rejettent ou acceptent la nourriture selon sa texture, son goût, son arôme, sa température et sa présentation.
- Lorsqu'un enfant refuse systématiquement les aliments nourrissants, la relation parents-enfants peut être tendue et les repas peuvent devenir une importante source de stress.
- Mettre beaucoup de pression sur les enfants afin qu'ils mangent plus ou moins certains aliments peut être nuisible et avoir des effets inverses à ceux espérés par les parents.



Être attentif...

... à permettre à l'enfant de développer ses préférences alimentaires en fonction de choix santé.

... à ce que l'enfant associe les repas à une expérience agréable.

... aux refus persistants de l'enfant à consommer des aliments sains.

Que peut-on faire?

- Adopter soi-même des habitudes alimentaires saines, pour lui servir de modèle, en consommant des fruits et des légumes devant l'enfant, par exemple.
- Minimiser les sources de stress qui créent de l'anxiété chez l'enfant. Par exemple, éviter les longues argumentations lorsqu'il refuse de manger.
- Allouer un temps suffisant à la durée du repas (plus de 10 minutes) sans toutefois exiger que l'enfant reste à table plus de 30 minutes.
- Favoriser des échanges agréables entre les membres de la famille.
- Éviter les sources de distraction à table, comme la télévision ou les jeux.
- Fournir à l'enfant de petits ustensiles faciles à manipuler.
- Consulter un professionnel de la santé.



Informations

Le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement social et affectif des jeunes enfants. Il diffuse ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie des comportements alimentaires des jeunes enfants, consultez nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

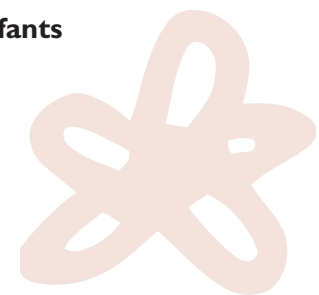
Ce feuillet est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, l'un des quatre Centres d'excellence pour le bien-être des enfants. Les Centres d'excellence sont financés par l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs ou des chercheurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de la santé publique du Canada.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon pour sa contribution financière à la production de ce feuillet.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : 514.343.6111, poste 2576
Télécopieur : 514.343.6962
Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca
Site Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



Coordonnatrice :
Lucie Beaupré

Collaborateurs :
Isabelle Vinet (CPEQ)
et Simone Lemieux

Révisseurs :
Catherine Bourbeillon
et Maryse Froment-Lebeau

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.