

L'alimentation et le développement du goût

TRUCS EN VRAC

Laissez votre enfant se servir lui-même, ou demandez-lui de vous quantifier sa faim (petite, moyenne, grosse)

Offrez des collations et des desserts santé. Ils sont partie intégrante des repas et non pas des récompenses sucrées

Évitez les sources de distraction telles que les tablettes et autres appareils électroniques

Laissez votre enfant se familiariser à tout nouvel aliment. Entre 15-20 expositions sont nécessaires

Utilisez un vocabulaire précis pour parler et décrire les aliments. Nommez les couleurs, les saveurs, la température, etc.

Évitez de dire « c'est bon », encouragez plutôt votre enfant à déterminer par lui-même les caractéristiques qu'il préfère

Gratifiez les efforts faits par votre enfant

Soyez un modèle lors des repas

Si votre enfant refuse de manger, restez calme et positif

Une aventure qui commence tôt

Le développement du goût chez votre enfant se développe avant même sa naissance. Via le liquide amniotique, ses préférences alimentaires sont influencées par ce que sa mère a mangé lorsqu'elle était enceinte. Après sa naissance, s'il est allaité, les choix alimentaires de sa mère ont aussi un impact. Le lait maternel étant plus sucré que le lait maternisé, si vous allaitez votre enfant il aura plus facilement la dent sucrée. Le père a aussi une influence sur le développement du goût. En effet, les gènes que vous lui avez transmis sont porteurs des aspects de votre développement sensoriel, déterminant vos sensibilités à certaines textures, saveurs, températures et arômes des aliments.



Plus il grandit, plus le développement du goût de votre enfant est influencé par les expériences qu'il vit, par des souvenirs, agréables ou non, liés à un aliment en particulier et en lien avec l'ambiance autour des repas. Le développement du goût comporte une grande part d'émotions. Par vos comportements, la qualité de l'ambiance lors des repas et le modèle que vous donnez, vous influencez concrètement le développement du goût de votre enfant.

« La peur de goûter est une phobie réelle. Il s'agit de la néophobie alimentaire. Environ 75 % des enfants auront au moins 1 épisode de néophobie alimentaire. Il s'agit donc d'une étape normale du développement du goût. » – Les nutritionnistes de Nos petits mangeurs

La néophobie alimentaire : quoi faire

Il faut considérer la néophobie comme une phobie à part entière. Votre enfant n'est pas « difficile », tout comme la personne qui a la phobie des araignées n'est pas « peureuse ». Il faut protéger l'estime de soi de votre enfant. Afin de mieux comprendre sa néophobie, observez et prenez en note les particularités de l'aliment qui la cause (température, couleur, arôme, saveur, présentation, est-il mélangé avec d'autres aliments etc.) et voir quelle est l'atmosphère autour du repas lorsque l'aliment est servi. Faites le même exercice avec les aliments favoris de votre enfant. Vous aurez alors des données pour agir sur la situation en partant des intérêts et préférences de votre enfant.

La reconnaissance du sentiment de satiété

Une corrélation a été établie entre les troubles alimentaires (malnutrition, obésité etc.) et l'incapacité de reconnaître quand la personne n'a plus faim. Se nourrir ne devrait en aucun temps être une action qui est faite pour faire plaisir à l'adulte. Vous devez encourager votre enfant à déterminer par lui-même s'il a encore faim. Toute forme de pression doit être évitée... Donc on ne prend plus une bouchée pour maman, une pour papa, une pour mamie etc!

Référence :

www.nospetitsmangeurs.org/la-neophobie-alimentaire/ consulté le 8 janvier 2019

Les comportements alimentaires : une recette pour de saines habitudes alimentaires, centre d'excellence pour le bien-être des enfants, 2008