

Mettez fin au combat avec les aliments!

www.MoisdeLaNutrition2017.ca



Les petits mangeurs difficiles

Saviez-vous que jusqu'à 35% des tout-petits et des enfants d'âge préscolaire sont qualifiés de mangeurs capricieux par leurs parents?

L'appétit des enfants peut être changeant, et c'est tout à fait correct! Les quantités que les enfants consommeront chaque jour dépendent de leur appétit, de leur niveau d'activité ou de fatigue et de la présence ou non d'une poussée de croissance. La plupart des tout-petits ont la capacité de contrôler leurs apports alimentaires selon leur signaux de faim et de satiété que leur envoie leur petite "calculatrice" interne.

Les parents et les enfants jouent un rôle différent pendant la période des repas. Le rôle du parent consiste à décider quels aliments nourrissants sont offerts, à quelle heure et à quel endroit le repas est servi. Il revient ensuite aux enfants de choisir ce qu'ils mangent et en quelle quantité.

Les enfants apprennent des habitudes alimentaires de leurs parents. Prenez plaisir à goûter et découvrir de nouveaux aliments et, au fil du temps, vos enfants se mettront à imiter vos comportements. Un enfant peut devoir essayer un aliment de **8 à 15 fois (ou plus)** avant d'y prendre goût.

Il est préférable d'offrir aux enfants trois repas et de deux à trois collations par jour, à des heures fixes, et de veiller à ce qu'ils ne grignotent pas pendant la journée. De cette façon, ils auront faim au moment de passer à table, puisque même une petite quantité de lait ou de jus ou une poignée de craquelins peut gâcher l'appétit d'un enfant.

Recettes en vedette



Salade aux lentilles et brocoli, avec vinaigrette au yogourt et curcuma



Houmous d'avocat épicé



Bouchées énergisantes de noix de coco, lentilles et bananes

Mettez fin au combat avec les aliments!

www.MoisdeLaNutrition2017.ca



Des petits trucs :

- Faire participer les enfants à l'achat, à la préparation et à la cuisson des aliments peut contribuer à rehausser leur intérêt pour de nouveaux aliments.
- S'asseoir à table tous ensemble à l'heure des repas. Éviter la télévision, le téléphone, les tablettes, les jouets ou d'autres sources de distraction.
- Éviter le camouflage. Les enfants doivent savoir ce qu'ils mangent et risquent de ne plus faire confiance s'ils découvrent que des aliments sont dissimulés.
- Présenter un nouvel aliment en même temps que des aliments familiers ou profiter de la présence d'un "bon" mangeur (ex. un cousin).
- Éviter faire un 2^e repas pour satisfaire toute la famille. Il est possible de servir aux enfants les mêmes légumes mais crus et/ou accompagnés d'une trempette.
- Éviter de négocier pour que les enfants prennent des bouchées supplémentaires ou goûtent à tout. S'ils n'ont rien pris au bout d'une vingtaine de minutes, leur retirer simplement l'assiette, tout en demeurant neutre. Maintenir l'heure de la collation suivante est indiqué pour éviter le grignotage compensatoire.

Veillez à ce que la période des repas demeure agréable! Votre travail de parent est fait si vous choisissez quotidiennement des aliments variés provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, Viandes et substituts.

Mélanie Lord, Dt.P Nutritionniste
CISSS Montérégie-Est, CLSC Gaston-Bélanger

Sources crédibles

- **Naître et grandir**
Des informations variées de la grossesse jusqu'à 8 ans.
naitreetgrandir.com
- **Nos petits mangeurs**
Des capsules vidéo, des trucs et des recettes appréciées des tout-petits.
nospetitsmangeurs.org
- **Fondation OLO**
(section *Je suis parent*)
Des conseils variés et économiques. De très belles recettes bien imagées.
fondationolo.ca

Source de référence

Dépliant *L'alimentation des enfants de 1 à 5 ans*,
Les producteurs laitiers du Canada.