

Votre enfant refuse de manger



Le refus d'aliments et les caprices alimentaires font partie intégrante de l'évolution de l'enfant. Très tôt, l'enfant comprend le pouvoir qu'il peut exercer sur ses parents en ce qui a trait à son rapport avec la nourriture. Quoi faire et comment réagir devant le refus de manger?

1. Ayez du plaisir à table

Favorisez les situations et les sensations heureuses autour de la table : fête, jeu, ambiance agréable pendant le repas, participation de l'enfant à l'élaboration des plats, stimulation de la curiosité de l'enfant.

2. Ne le punissez pas à l'aide d'aliments

Les enfants peuvent affirmer leur autonomie en refusant de manger. Évitez que les aliments deviennent un objet de chantage. Si votre enfant refuse toujours de manger, laissez son assiette sur la table pendant de vingt à trente minutes. Puis, qu'il ait mangé ou non, retirez l'assiette sans exprimer de reproche ni par la parole ni par le regard.

3. Évitez le chantage

Évitez de récompenser votre enfant à l'aide d'un aliment. Forcer votre enfant à manger ses légumes s'il veut sortir de table n'est pas non plus une bonne idée. Son attirance et son goût pour les légumes ne feront que diminuer.

4. Ne le forcez pas

Servez-lui de petites portions. Laissez votre enfant choisir la quantité d'aliments qu'il désire consommer et offrez-lui la possibilité d'en reprendre. Il apprendra à adapter ses portions à son appétit. La confrontation ne mène à rien, et forcer l'enfant à manger un certain aliment ne fait qu'aggraver le problème. Toutefois, persévérez en présentant souvent le même aliment, même si ce dernier a déjà été refusé.

5. Méfiez-vous des coupe-faim

Une trop grande quantité de jus ou de *grignotines* entre les repas peut couper l'appétit de votre enfant. Pour les mêmes raisons, il est préférable de lui donner à boire après le repas. Les collations devraient être servies au moins deux heures avant le prochain repas.



Bien manger, ça s'apprend!



Pour aider votre enfant à développer de bonnes habitudes alimentaires, présentez-lui des **aliments nutritifs** et ayez une **attitude positive**. Votre enfant apprend par mimétisme; donnez le bon exemple à table!

1. Trois repas et des collations

Établissez des heures régulières de repas et de collation qui conviennent à votre enfant et à toute la famille. Un bon repas en famille sécurise l'enfant et le prédispose à une plus grande ouverture d'esprit vis-à-vis des aliments.

2. Une assiette équilibrée

Faites découvrir à votre enfant le monde des aliments par les couleurs, les textures et les saveurs! Inculquez-lui le plaisir de manger avec des aliments provenant de chacun des quatre groupes alimentaires. Les boissons gazeuses et les sucreries peuvent faire partie d'un régime équilibré si elles ne sont consommées qu'occasionnellement.

3. Vive la variété!

Encouragez votre enfant à essayer différents aliments. Évitez la monotonie, car elle banalise le plaisir de manger. **Un petit truc** : invitez votre enfant à acheter, à préparer ou à servir un nouvel aliment avec vous. Ensuite, offrez-lui-en une petite quantité, sans l'obliger à la manger.

4. À l'écoute de son appétit

Apprenez à votre enfant à écouter son corps. Laissez-le se servir la quantité d'aliments qu'il désire manger. S'il n'a plus faim, ne le forcez pas à finir son assiette.

L'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre, voire d'un repas à l'autre. Il suffit donc de s'assurer que la croissance de l'enfant est normale et que celui-ci mange des aliments sains chaque jour. S'il a peu ou pas mangé au dîner, servez-lui une collation nutritive deux heures avant le souper, question de lui donner de l'énergie pour continuer à jouer, et ce, sans couper son appétit.

5. Ambiance harmonieuse et agréable à table!

Mangez en famille, dans un environnement calme, sans télévision ni autres distractions pouvant détourner l'attention de votre enfant de son assiette et de sa faim. Faites plutôt en sorte qu'il prenne part aux discussions familiales. Ainsi, les repas deviendront pour lui une activité agréable.

Source : www.extenso.org

Pour plus d'information, visitez le www.csdm.qc.ca.