

« J'aime pas ! » : que répondre à ça ?

15 à 20, c'est le nombre de fois qu'il faut présenter un aliment à un enfant avant de déclarer forfait.

On appelle « néophobie alimentaire », la peur de goûter de nouveaux aliments. Elle frappe surtout les enfants âgés de 2 à 10 ans. Cette peur correspond à un stade du développement de l'enfant.

Les causes ? L'opposition aux parents (la fameuse phase du « non ») ; la recherche d'une sécurité dans le domaine alimentaire alors qu'à l'école les apprentissages se multiplient et aussi l'autonomie croissante de l'enfant.

Quelles que soient les causes de cette phobie, il n'en est pas moins vrai que les conséquences peuvent être néfastes pour la santé de l'enfant. Cette peur touche plus souvent les fruits et les légumes dont on connaît le rôle dans la prévention de l'obésité et de certains cancers. De plus, après 8 ans, il est très difficile pour un enfant d'adopter une alimentation variée s'il n'en a pas pris l'habitude dans sa plus tendre enfance.

Il est donc important, en tant que parent, de faire face à ce refus du « nouveau ».

Comment ? En étant imaginatif et souple ! Le chantage (« pas de TV tant que tu n'as pas fini de manger ») et l'intimidation (« tu ne descends pas de ta chaise tant que tu n'as pas terminé ton repas ») n'ont qu'un temps. Outre le risque d'épuiser nerveusement les parents, chantage et intimidation conduisent à une spirale transformant les repas familiaux en véritable guerre des tranchées. Il n'y a pas de recette miraculeuse, mais différentes approches peuvent être testées avec succès, et qui plus est dans la bonne humeur et la détente ! On peut conduire, par jeu, l'enfant à goûter un petit peu de tout ; la règle est de tester et de ne manger que ce qui plaît. Pour vous convaincre de cette approche, n'oubliez pas que plus un aliment est goûté, plus il a de chances d'être accepté ... Vous pouvez aussi emmener l'enfant faire un tour au pays des saveurs en visitant la plus grande variété d'aliments possible. Une autre astuce est d'ouvrir la cuisine aux enfants, de préparer ensemble les repas dans la bonne humeur et de permettre l'échange lors des repas. Pensez aussi à cuisiner les aliments les plus proches de leur goût originel et à les choisir en saison, quand ils sont les plus savoureux.

Soyez tenaces mais avec le sourire !

Brochure gratuite sur l'alimentation des enfants disponible au 065 87 96 14.

A visiter :

<http://observatoiresante.hainaut.be>