

Les goûts et caprices alimentaires des tout-petits

Sylvie Bourcier, intervenante en petite enfance (site internet www.petitmonde.com)

Je suis responsable en milieu familial ; la période de dîner est devenue un moment de tension et de réprimandes. Je leur demande de rester assis et de tout manger. Suis-je trop exigeante?



Le petit fouineur de 18 mois

Le petit trottineur fouine, explore, s'active à découvrir son environnement fort de son habilité à marcher. Il est beaucoup plus intéressé à se lever pour constater ce qui se passe autour de lui que de demeurer assis à déguster ce que l'adulte lui propose. L'adulte s'inquiète souvent de la quantité de nourriture ingérée par le fouineur. Il faut faire confiance à l'enfant et lui offrir des aliments dotés d'une grande richesse nutritionnelle sans exercer de pression ou faire de chantage. Il a tendance à imiter ses petits amis. Il est donc astucieux de placer un petit mangeur près d'un bon mangeur. Cette stratégie agit comme un incitatif et préserve le caractère agréable du moment du repas.

Le décideur de 2 ans

Il veut tout décider même le menu des repas. Il change d'idées rapidement, se montre autoritaire et très capricieux. Il réclame le même aliment jour après jour, il adore les rituels qui le sécurisent. Il peut même perdre l'appétit si on change le décor, les rites.



Voici les attitudes éducatives à adopter auprès du petit décideur:

Éviter le chantage ou les menaces. Des recherches ont démontré que menacer l'enfant d'enlever le dessert pour qu'il mange, diminue peu à peu l'envie de manger.

La période du repas ne doit pas être un moment de disputes et de batailles. On offre une variété d'aliments à l'enfant et on invite l'enfant à y goûter. Après quelques minutes, si rien ne se produit on ne dispute pas. On félicitera les enfants qui goûtent. La collation nourrissante en après-midi saura combler les besoins nutritionnels de l'enfant.

Organiser la période du repas avec des rituels sécurisants: même place à table, mêmes couverts, heures fixes, napperons personnalisés.

Offrir une atmosphère détendue: musique douce, causerie, temps nécessaire.

Redonner les aliments aimés par les enfants si les aliments les nourrissent bien.

Éviter de forcer l'enfant de finir l'assiette, offrir de petites quantités.

Le sociable de 3-4 ans

Heureusement, la période des caprices et des crises est transitoire. À 3-4 ans, l'enfant refuse encore certains aliments mais ses préférences sont moins marquées. Il aime la nouveauté, les jours de fête, les mises en scènes fantastiques où l'imaginaire lui fait oublier son manque de goût pour certains légumes. Il est de plus en plus autonome, manipule la fourchette et prend moins de temps à manger. Il tente de négocier les portions. Les mots-clés pour garantir des échanges constructifs et une atmosphère détendue: participation, imagination et nouveautés.





**Voici quelques attitudes susceptibles
de favoriser la bonne alimentation
chez le petit sociable**

1. Faire participer l'enfant ; laver la table, mettre les couverts, etc. ;
2. Faire des activités culinaires ;
3. Profiter de cette période où le goût de la nouveauté est présent pour introduire de nouveaux aliments ;
4. Offrir des aliments variés mais simples. Éviter les ragoûts, les repas en sauce ou en casserole qui peuvent être visuellement moins attrayants.

