



# J'AIME PAS ÇA ... MAIS ÇA NE VA PAS DURER !

**Vous pensez que votre enfant est un « mauvais mangeur » ?**

**Il est très probablement en phase de « néophobie alimentaire ».**

**Il n'y a pas de quoi en faire un plat...**

A partir de 1,5 à 2 ans, environ 75% des enfants deviennent sélectifs dans leurs choix alimentaires. De 2-3 à 6-7 ans, ils vivent la « néophobie alimentaire », cette phase normale dans leur développement, qui les amène à un sentiment de peur instinctive éprouvée face à des aliments inconnus, nouveaux, principalement les fruits et légumes, malheureusement. C'est un « mauvais mangeur » disent alors souvent les parents. Pourtant, malgré ce rejet initial pour ces aliments, il finira par les accepter et s'y familiariser. Il faut juste un peu de patience.

## **QUELLES SONT LES CAUSES DE LA NÉOPHOBIE ?**

— Le moment de la « phase du non » où l'enfant prend conscience petit à petit qu'il est un individu à part entière. Il peut alors ressentir le besoin d'affirmer son autonomie en refusant de manger, par simple opposition aux parents.

— Il est dans une période où il cherche à obtenir un sentiment d'autonomie croissante.

Sa capacité de se nourrir seul amène des questions : « Ce produit est-il bon pour moi ? », il devient donc automatiquement plus sélectif dans ses choix.

Si on l'y force, son besoin d'autonomie peut l'inciter à résister davantage.

— Le fait qu'il recherche une forme de **sécurité apaisante** dans le domaine alimentaire parce qu'à l'école, les apprentissages et les nouveautés se multiplient : il sent donc une non-envie à devoir explorer en plus de nouvelles choses dans son assiette.

— Le besoin d'**obtenir l'attention** et des faveurs de la part de ses parents. Il est donc important de lui accorder du temps, de pleine présence et d'attention (*même s'ils sont courts*) à d'autres moments que les repas, et de passer au-delà des petites résistances alimentaires pour ne pas leur donner de l'importance au risque d'envenimer la situation qui n'est pas liée directement à l'alimentation,...

## QUELLES SOLUTIONS POUR QU'UN ENFANT ÉLIMINE SES PEURS DE DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX ALIMENTS ?

Comme les bébés naissent avec une attirance innée pour le sucré, il est important de les entraîner à tester des aliments plus acides et plus amers, pour qu'ils apprennent à les apprécier. Par ailleurs, une diversité des sensations olfactives et gustatives le plus tôt possible permet une plus grande ouverture ultérieure à la nouveauté. Le jeune enfant peut tout découvrir et apprécier, même les goûts forts.

**| Familiariser l'enfant avec ces aliments qu'il rejette** pour qu'ils soient mieux acceptés : mieux connaître l'origine, la culture, vivre leurs transformations en cuisine, proposer des jeux et ateliers ludiques pour mieux les découvrir... La familiarisation favorise l'acceptation et la réponse néophobique diminue si l'origine du produit est connue.

## ATTENTION AUX STRATÉGIES MALADROITES

Ce comportement de rejet alimentaire peut également être un **indicateur d'un problème dans la relation entre le(s) parent(s) et l'enfant**.

Selon certaines données, un environnement familial dysfonctionnel serait inversement proportionnel à l'apport nutritionnel de l'enfant.

Il peut également s'agir de **stratégies maladroites** mises en place (*souvent involontairement*) par les parents, comme les menaces, les punitions, les plaidoyers et le chantage par exemple, qui réduisent l'apport alimentaire, plutôt que des louanges, encouragements, regards aimants, qui au contraire l'augmentent et incitent l'enfant à développer ses goûts alimentaires.



« Les petits pieds dans les grands plats », Editions Erasme, Une bonne idée d'exploration colorée et... savoureuse pour cet été : [www.editionserasme.be/lespetitspieds](http://www.editionserasme.be/lespetitspieds).

### | Varier légumes et fruits dès le début

de la diversification afin que vers deux ans, l'enfant ait déjà découvert un maximum de saveurs.

**| Tester un nouvel aliment** avec l'enfant, en début de repas, quand il a vraiment faim. Et lui demander ses impressions

**| Lui servir des petites portions à la fois** et ne pas le forcer à tout manger, s'il a bien accepté de goûter.

**| Réessayer de présenter plusieurs fois** (*au minimum huit fois !*) un nouvel aliment et en augmenter progressivement les quantités, parfois sous différentes formes et recettes déjà connues et appréciées pour qu'il soit mieux accepté.

**| Rester patient !** Laisser le temps nécessaire à l'enfant d'apprécier un aliment.

**| Lui proposer une éducation sensorielle** plutôt que nutritionnelle : à ces âges, il n'a pas encore vraiment expérimenté la santé, ni appris la physiologie du corps et l'impact des nutriments dans son bon fonctionnement.

**| La tonalité affective** du contexte est vraiment très importante : ambiance calme et sereine, à table. Inviter sans réserve la notion de plaisir et de dégustation en pleine conscience.

**| Comme dans d'autres domaines de l'éducation, éviter les punitions**, cela va donner un trait non-agréable et non tentant à l'alimentation. Retenir également qu'un enfant qui soi-disant « mérite » une punition, est un enfant qui a peut-être juste besoin de limites et ... parfois simplement d'attention.

**| Expliquer à l'enfant qu'il peut ne pas**

**terminer son assiette**, mais que l'occasion suivante de manger sera le goûter ou le souper, pas avant.

**| Éviter le renforcement positif**, par les récompenses justement... souvent pour des aliments de confort non nécessaires et voir même parfois mauvais pour le bon développement de l'enfant.

**| Éviter le renforcement négatif** pour les aliments sains. Par exemple : « mange tes légumes, sinon tu n'auras pas de bonbons »

## QUELQUES CONSEILS

**| Inviter l'enfant dans la cuisine**, une activité de choix dans l'éducation alimentaire puisqu'elle éveille ses 5 sens, son meilleur outil d'exploration et d'apprentissage. Qu'il participe à l'élaboration des menus aux préparatifs des repas, qu'il « manipule » les aliments dans la bonne humeur. Un enfant impliqué est un enfant déjà à moitié convaincu !

**| Jouer du succès des plats star**, comme la lasagne, les pizzas, les spaghetti, ... pour créer des versions naturelles et saines!

**| Inviter des amis** à la maison pour réaliser ensemble des goûters ou repas sains pour le rassurer et augmenter sa curiosité, sa créativité et son envie de découvrir, ... ce que son copain-copine ose essayer, surtout si c'est dans le plaisir de la découverte.

**| Pratiquer des séances de « bisous-papilles(ons) »** : effleurer sur la langue un fruit ou légume pour lequel il est vraiment réticent et qu'il a tendance à recracher. Ceci peut le rassurer de ne pas devoir l'avaler, il accepte alors de familiariser ses papilles, une fois de plus, avec l'aliment en question.

**| Jouer au petit marché** : déguster toute une série de variétés de fruits et légumes et donner chacun son avis et son degré d'appréciation

**| Le carnaval des fruits et légumes**, propose de les « déguiser » en brochettes, en forme de cœur, d'étoiles, de fleurs, ... à l'emporte-pièce. Beaucoup d'aliments peuvent en effet être plus facilement appréciés s'ils sont bien présentés... Pour recréer de la vie dans les assiettes.