



L'enfant et l'alimentation: que signifie pour nous parents « bien manger »?

Jeudi 11 janvier 2024

Écoute d'un extrait (entre 1'12 et 6'45) du replay de l'émission « France Inter – « Les enfants, à table ! Épisode 2/5 Comment donner aux enfant l'envie de manger des légumes ? » dont voici le [lien](#).

On a parlé de :

- faire confiance à l'appétit de l'enfant. En règle générale, un enfant arrive à se réguler et à ressentir la satiété. En l'obligeant à finir son assiette, on le déconnecte de cette aptitude à écouter son ressenti, on mange « par habitude » et non « par faim ».
- inviter à goûter de tout, ne pas « forcer » à manger. Un enfant a le droit d'avoir des dégoûts, des aliments qu'il déteste, et qui sont propres à chacun.
- ces dégoûts ne sont pas nécessairement figés pour toujours, ils ont parfois aussi une fonction sociale : par exemple un enfant qui déteste le fromage, toute sa famille le sait, ses frères et sœurs peuvent parfois en jouer...et quand il quittera le nid familial, son appétence pour le fromage pourra se rejouer différemment, il va partager une raclette avec ses amis...
- réussir en tant que parent à mettre ses affects de côté. Quand on a passé beaucoup de temps à préparer un bon repas, ne pas se sentir blessé parce que l'enfant n'en veut pas, dit qu'il n'aime pas...
- la fonction nourricière du parent, et des inquiétudes possibles devant son enfant qui mange trop peu, qui est extrêmement sélectif, qui ne régule pas les quantités qu'il mange, qui sort des courbes et frôle le surpoids, etc. Chaque parent, en fonction aussi de son éducation et de son propre rapport à la nourriture, ne s'inquiétera pas de la même façon pour les mêmes comportements.
- l'interférence des commentaires de l'entourage (grands-parents, etc) : il faut qu'il mange plus, pourquoi ne finit-il pas son assiette ?, il ne devrait pas avoir de dessert, tu ne trouves pas qu'il est trop gros ?....
- c'est un besoin physiologique de s'alimenter, qui a plein de liens avec le psychologique : avoir l'appétit coupé par le stress, la nourriture « doudou » pour se reconforter, les enjeux relationnels avec son parent quand on « négocie » son repas, le besoin de contrôle quand on n'aime pas son image corporelle...
- faire confiance au temps et à son enfant, ce n'est pas parce qu'à un moment de l'adolescence il nous inquiète par son comportement alimentaire qu'il va développer des troubles alimentaires
- impliquer les enfants dans la préparation des repas, c'est très souvent une activité qu'ils adorent, ils développent leur autonomie, partagent un bon moment avec leur parent, et auront généralement d'autant plus envie de manger le plat qu'ils sont fiers d'avoir préparé
- développer la curiosité et le goût en proposant de temps en temps un petit « blind test » : par exemple, préparer des petits morceaux de plein de légumes différents, tout le monde se bande les yeux, et essaie d'en reconnaître un maximum. Par le jeu, l'enfant se prêtera plus volontiers à goûter, et on connaîtra mieux aussi ce qui lui déplaît et pourquoi.

