

TRANSMETTRE LE PLAISIR DE MANGER À SON ENFANT

NOS QUESTIONS À FABIENNE BOCHATAY,
DIÉTÉTICIENNE ASDD, BSC NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

QU'EST-CE QUE LA NÉOPHOBIE ?

La néophobie est un sentiment de peur éprouvé face à des aliments inconnus. Beaucoup d'enfants traversent cette phase normale du développement du comportement alimentaire. Elle débute dès la diversification mais s'intensifie entre l'âge de 2 et 6 ans. Cela peut être déroutant pour les parents dont les enfants mangeaient de tout avant cette phase.



COMMENT FAIRE DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX ALIMENTS À SON ENFANT DURANT CETTE PÉRIODE ?

Le but durant cette période est de familiariser l'enfant aux aliments moins connus. L'enfant est accompagné dans la découverte de l'aliment : discussion sur sa provenance, sa transformation, dégustation et description de l'aliment. Pour apprécier un aliment moins connu, il doit être goûté plusieurs fois, jusqu'à 20 fois. Un jour cet aliment fera sans doute partie du répertoire d'aliments familiers de l'enfant. Associer l'enfant à des activités en lien avec la cuisine comme planifier les repas, faire des courses, cuisiner une partie du repas ou encore disposer des fruits à portée de main dans la cuisine contribuent également à la familiarisation.



TOUS LES ALIMENTS SONT-ILS PERMIS ?

Tous les aliments font partie d'une alimentation variée et interdire n'est pas la solution. L'alimentation s'apprend. Il est important de donner des repères à l'enfant comme établir un rythme régulier de repas et donner le mode d'emploi de chaque catégorie d'aliments. Certains peuvent être mangés quotidiennement, d'autres plutôt occasionnellement.

Un aliment n'est ni une récompense ni une punition. Interdire l'accès à certains aliments considérés comme mauvais est contreproductif. Cela ne fait qu'augmenter le désir de l'enfant d'en manger à la prochaine occasion, et cela d'autant plus que nous sommes dans un environnement qui facilite l'accès à ses aliments.



COMMENT RÉPONDRE AUX INQUIÉTUDES DES PARENTS AU SUJET DE L'ALIMENTATION DE LEURS ENFANTS ?

Si une inquiétude persiste ou si vous vous sentez démunis il ne faut pas hésiter à s'adresser à des professionnels

- Groupe valaisan des diététicien.ne.s (www.gvsdd.ch)
- Médecin traitant
- Infirmiers, infirmières scolaires

