



Chronique destinée aux parents

Finis ton assiette, sinon...

Nathalie Regimbal Dt.P. Diététiste-Nutritionniste

Votre enfant ne veut pas manger de poisson... il enlève systématiquement tous les morceaux de bœuf de son assiette... il refuse tous les légumes... Quoi faire : s'inquiéter ? Le forcer à manger en lui faisant du chantage ? Lui offrir une récompense, s'il mange tout ? Camoufler la nourriture ? Cuisiner deux repas ?

C'est normal de vouloir que nos enfants mangent tout ce qu'il y a dans leur assiette parce que nous voulons qu'ils aient tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir en santé. Il y a aussi, les questions de coûts pour ceux qui ont un budget plus serré. Et avouons-le, c'est aussi frustrant de préparer quelque chose et que ça ne se mange pas. C'est d'autant plus vrai lorsqu'on sait que des dizaines de milliers d'enfants ne mangent pas trois repas par jour au Québec...

Les conséquences de ces inquiétudes...

L'ambiance aux repas se détériore, car il y a trop de pression. Il y a beaucoup de pression sur les épaules de l'enfant qui doit manger à tout prix et sur les épaules du parent qui doit cuisiner quelque chose qui plaira à tous et que tout sera mangé.

Quelle attitude prendre pour enlever cette pression ?

Je dois prendre mes responsabilités en tant que parent et je dois laisser mon enfant prendre les siennes. Voici comment le partage des responsabilités peut se faire dès qu'un enfant a l'âge d'un an :

Parent Enfant Quoi Quand Où Combien

Finis ton assiette, sinon... (suite)

Les responsabilités du parent

Offrir une variété d'aliments nutritifs à travers la journée pour la santé, pour le plaisir et pour développer le goût.

Établir des heures régulières de repas et de collations.

Choisir où auront lieu les repas (de préférence dans une pièce sans distractions).

Les responsabilités de l'enfant

Choisir la quantité d'aliments qu'il consommera (ça peut être 0).

10 trucs pour diminuer les tensions

Je continue de choisir le menu et j'offre un peu de tout. Aussi, je ne sers pas toujours des carottes et des brocolis parce que ce sont les seuls légumes que mon enfant aime. Je varie la façon dont je sers les légumes : purée de légumes, légumes en sauce, légumes en morceaux dans une soupe ou garnis de fromage, légumes râpés ou en crudités avec une trempette, etc.

Je n'offre pas autre chose. Si je sers du maïs, tout le monde a du maïs à table.

J'établis un horaire régulier des repas et des collations pour que mon enfant puisse reconnaître les signaux internes d'appétit et de satiété.

Je ne m'attends pas à ce que mon enfant mange tout ce que je lui propose. On a tous nos goûts et nos préférences.

Je donne l'exemple.

J'offre à mon enfant divers légumes pour qu'il se familiarise.

J'apporte la nourriture sur la table et je **laisse mon enfant manger selon ses goûts et son appétit** (sans passer de commentaires).

Je n'interdis pas le dessert, mais en portion raisonnable (éviter les menaces).



Finis ton assiette, sinon... (suite)

Mettez ces trucs en application pour quelques jours consécutifs. Jouez votre rôle de parent et laissez votre enfant jouer le sien. Tout d'abord, vous trouverez difficile de ne pas passer un commentaire sur la quantité de nourriture que votre enfant consomme et probablement que votre enfant voudra jouer votre rôle de parent au niveau du « quand » ou du « quoi » en vous demandant une collation 30 minutes avant le souper ou en demandant des carottes au lieu du maïs. Après un certain temps, chacun connaîtra son rôle et n'empiètera plus sur le territoire de l'autre. C'est alors que vous vous sentirez mieux et la pression tombera de chaque côté.

Je vous souhaite beaucoup de bons et heureux repas avec votre enfant.

À la recherche d'idées pour apporter de la variété à vos menus?

Procurez-vous le best-seller Du plaisir à bien manger... 80 recettes gagnantes pour les familles.

Cliquez ici pour plus de détails sur le livre. **Nathalie Regimbal Dt.P. Diététiste-Nutritionniste**
nregimbal@duplaisirabienmanger.com **This e-mail address is being protected from spam bots, you need JavaScript enabled to view it**