



MON ENFANT REFUSE SON REPAS, EST-CE NORMAL?

PAR CASSANDRE ROBITAILLE DT.P. M.SC. NUTRITIONNISTE-DIÉTÉTISTE
CO CLINIQUE D'ÉVALUATION ET DE TRAITEMENT

L'âge du préscolaire est haut en couleur en termes de développement. L'alimentation n'y fait pas exception. On oublie parfois qu'on doit apprendre à partir de zéro pour s'alimenter. Qu'en est-il lorsque les enfants vieillissent et se mettent à tout refuser? Il peut être tout à fait normal de refuser un repas... et tout à fait normal comme parent de vouloir valider si tout va bien! Voici donc quelques réponses à des questions fréquentes ainsi que quelques trucs à essayer avec vos enfants. Si toutefois vous avez encore des inquiétudes après la lecture de ce texte, n'hésitez surtout pas à consulter votre professionnel de la santé.

Entre 0 et 6 mois :

On parle de lait maternel ou de préparation commerciale seulement. Le lait suffit aux enfants. L'important est de bien décoder les signaux de faim et de satiété du bébé et de s'assurer que bébé a un bon gain de poids. N'hésitez surtout pas à consulter si vous pensez que votre enfant a un problème au niveau des boires ou du gain de poids.

Entre 6 mois et 1 an :

C'est la période de découverte! On pratique nos muscles au niveau de la bouche: mine de rien, il faut de la force et de la coordination pour bien mastiquer! Tranquillement, on évolue vers une plus grande variété d'aliments et dans les textures offertes. On garde en tête que, jusqu'à 12 mois, le lait est l'aliment principal. Le reste, c'est du plaisir!

Entre 1 et 2 ans :

Vers 1 an, les enfants demandent de l'indépendance. Une routine à table est de mise: on pourrait par exemple aux mêmes heures répéter les actions suivantes: fermer les écrans, mettre la table, s'asseoir à table et commencer à manger en famille. Les repas commencent à ressembler de plus en plus à ceux des autres membres de la famille.

Entre 2 et 5 ans:

L'autonomie est acquise avec parfois un peu d'aide. L'enfant commence à vouloir prendre des décisions et faire ses propres choix lors des repas. Par exemple, il peut demander à manger avec l'assiette verte ou encore décider que jouer est plus important que manger. L'encadrement des parents devient important.

Questions en rafale :

Q: Comment encourager votre enfant à bien s'alimenter, peu importe son âge?

R:

- Laisser l'enfant choisir ses quantités: il est le seul à savoir combien il a faim!
- Respecter que l'appétit varie d'un enfant à l'autre, d'une journée à l'autre, et même d'un repas à l'autre!
- Offrir 3 repas par jour + 2-3 collations par jour peut permettre à un petit mangeur de combler ses besoins nutritionnels, même s'il mange peu à chaque fois. Garder toutefois en tête qu'une collation se doit d'être nutritive, mais de petite taille pour éviter de couper l'appétit au repas.
- Éviter de mettre votre enfant au régime, peu importe son âge et son apparence.

Q: Quelles sont les responsabilités des parents au niveau de l'alimentation?

R: Le QUOI, QUAND, OÙ, COMMENT. Exemple: on mange des pâtes froides ce midi, à la table. Il reviendra à l'enfant de choisir le COMBIEN.

Q: Quelle quantité devrait manger un enfant entre 1 et 5 ans?

R: Il n'y a pas de portions normales pour chaque repas. La bonne portion sera celle que son bedon lui dit de manger : C'est lui le chef! La responsabilité de l'enfant est de choisir le combien. D'ailleurs, c'est aussi sa responsabilité de choisir quelle quantité il mangera de chaque aliment dans son assiette. La vôtre est d'offrir l'aliment en question, c'est-à-dire qu'il est correct s'il mange seulement les pâtes de son assiette pour dîner. Écouter ses signaux de faim et de satiété, c'est manger de façon intuitive.

Q: Que veut dire le principe de l'alimentation intuitive?

R: Grossièrement résumé, c'est écouter ses signaux et ses envies. Les enfants peuvent avoir besoin d'un coup de pouce pour comprendre ce que c'est. L'objectif ultime, c'est qu'il soit capable de dire j'ai faim ou je n'ai plus faim. On peut l'aider en lui expliquant comment il se sent (i.e. Est-ce que ton bedon est plein? Sens-tu qu'il y a encore de la place?). Ça fera un adulte qui est capable de s'arrêter au lieu de finir inutilement son assiette pour avoir son dessert.

Q: Est-ce que je dois toujours offrir un dessert?

R: On peut offrir un dessert à tous les repas lorsque ceux-ci sont nutritifs. En effet, le dessert sert à compléter le repas. On offre principalement des fruits ou des produits laitiers puisque ce sont des aliments moins consommés lors des repas. Certaines familles fonctionnent même mieux à offrir le dessert en même temps que le repas. À essayer!

Q: Quels sont les nutriments les plus importants?

R: Rapidement, on surveille surtout le fer, le calcium et la vitamine D. Plusieurs autres sont aussi importants. Toutefois, un enfant qui a une alimentation variée n'aura pas besoin de suppléments de vitamines et minéraux, sauf peut-être la vitamine D en hiver. Quand on range les gougounes, on sort la vitamine D, et vice-versa! Demandez un avis à votre médecin, votre pharmacien ou votre nutritionniste pour valider s'il y aurait d'autres besoins.

Q: Comment m'assurer que mon enfant a assez de protéines?

R: S'il aime des aliments provenant des produits laitiers et/ou des viandes et/ou des protéines végétales, ne vous inquiétez pas. Rares sont les enfants qui ne comblent pas leurs besoins nutritionnels en protéines.

Q: Quelle quantité de lait mon enfant devrait boire par jour?

R: À partir de 1 an, on vise plus autour de 2 tasses par jour. Il y aura bien évidemment une diminution graduelle pour le poupon de 12 mois, mais, à long terme, de grandes prises de lait peuvent nuire à l'appétit lors des repas.

Q: Quand est-ce que je dois donner des collations à mes enfants?

R: On suggère un 2h00 entre des collations et des repas. Aussi, il devrait y en avoir 2 à 3 fois par jour. Les enfants ont de petits estomacs, mais dépensent beaucoup d'énergie. L'offre de 2 à 3 collations nutritives par jour leur permet de bien grandir et de ne pas arriver affamé aux repas.

Quelques petits trucs:

- Présenter le nouvel aliment de façon amusante avec d'autres aliments familiers et aimés. Vous pouvez même demander à l'enfant de le cuisiner avec vous.
- Laisser l'enfant choisir dans quel ordre il goûtera les aliments.
- Agissez à titre de modèle en mangeant à table, en famille, les aliments avec lui!
- Dernière chose: accepter qu'il faut offrir régulièrement et sans pression un aliment.

Peu importe l'âge, une offre alimentaire variée est nécessaire pour assurer le bon développement de l'enfant. Mais au-delà de la nécessité, n'oubliez pas de garder le plaisir à table: la pression, la manipulation, la négociation et la punition ne feront pas bon ménage avec des comportements alimentaires sains sur le long terme.

Si vous vous inquiétez encore comme parent au niveau alimentaire, si votre enfant a une condition particulière ou s'il stagne dans ses courbes de croissance, il est important d'en discuter avec un professionnel de la santé. N'hésitez pas à demander à votre médecin de vous référer à une nutritionniste-diététiste.

Quel serait mon meilleur conseil pour terminer?

Mettre du PEP (Patience, Écoute et Plaisir) dans votre cuisine!



La Grappe Éducative Montcalm a pour mission d'accompagner, d'encadrer et de soutenir les jeunes de 0 à 35 ans et leur famille dans un parcours d'éducation continu et intégré, en initiant un changement positif et inspirant dans le milieu. Le projet est piloté par le Carrefour jeunesse-emploi de Montcalm et rendu possible grâce à la collaboration de la MRC de Montcalm et du gouvernement du Québec.