

Conseils pratiques pour aider les enfants à essayer de nouveaux aliments



Ce feuillet de renseignements s'adresse aux parents et aux personnes qui s'occupent d'enfants. Il fournit des conseils qui aideront l'enfant à développer une relation positive à l'égard des aliments. N'oubliez pas : chaque enfant est unique. N'hésitez donc pas à adapter ces conseils pour répondre aux besoins du vôtre.

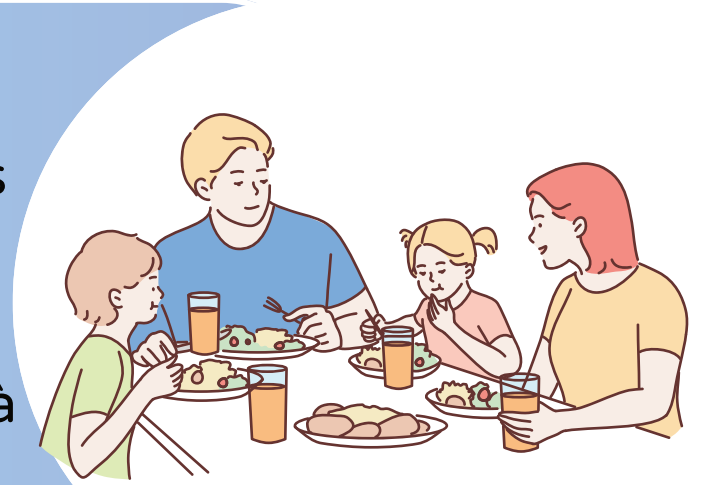


1. Introduisez une variété d'aliments.

- Offrez un large éventail d'aliments nutritifs de différents groupes alimentaires.
- Présentez les nouveaux aliments graduellement, un à la fois, pour donner à votre enfant le temps de s'y habituer.
- Incluez une variété de saveurs, de textures et de couleurs pour rendre les repas intéressants et attrayants.

2. Rendez les repas positifs et agréables.

- Planifiez des repas en famille et créez une atmosphère détendue et plaisante pendant les repas.
- Évitez les distractions comme la télévision, les écrans ou les jouets à la table.
- Tenez une conversation agréable et encouragez les interactions sécuritaires et positives à l'égard de la nourriture. Donnez à votre enfant l'occasion d'explorer sa nourriture pour soutenir son développement. Attendez-vous à des dégâts!



3. Donnez l'exemple.

- Faites la démonstration d'habitudes alimentaires saines en dégustant vous-même une variété d'aliments.
- Laissez votre enfant vous observer en train d'essayer de nouveaux aliments et d'apprécier différentes saveurs.
- Utilisez un langage positif et évitez les commentaires négatifs au sujet de la nourriture.

4. Faites participer votre enfant.

- Incluez votre enfant à la planification des repas, aux achats à l'épicerie et à la préparation des aliments. Cela pourrait éveiller son intérêt à l'égard de la nourriture et le rendre plus susceptible d'essayer de nouveaux aliments.
- Laissez-le choisir un nouvel aliment à essayer et aidez-le à accomplir des tâches appropriées à son âge dans la cuisine.
- Encouragez-le à vous aider à effectuer des travaux de jardinage et à faire pousser des aliments.



5. Maintenez un horaire régulier pour les repas et les collations.

- Établissez un horaire régulier pour les repas et les collations (p. ex. trois repas et deux ou trois collations).
- Offrez des aliments toutes les deux ou trois heures.
- Ne laissez pas votre enfant grignoter tout au long de la journée, car cela peut réduire son appétit à l'heure des repas.

Conseils pratiques pour aider les enfants à essayer de nouveaux aliments (suite)



6. Offrez des choix de boissons saines

- Faites de l'eau la boisson de choix.
- Offrez de l'eau entre les repas et collations pour que votre enfant reste hydraté.
- Limitez la consommation de boissons sucrées, de lait ou de jus, car cela peut réduire l'appétit de votre enfant à l'heure des repas.

7. Mettez en pratique la répartition des responsabilités.*

- En tant que parent ou personne qui s'occupe d'enfants, décidez des aliments à offrir et du moment et de l'endroit où le repas sera consommé.
- Laissez votre enfant décider s'il va manger et la quantité de nourriture qu'il va manger parmi les aliments que vous lui offrez.
- Ne poussez pas et ne forcez pas votre enfant à manger ou à terminer son assiette. Ne le punissez pas non plus.
- Écoutez-le et faites-lui confiance. Il saura quand il a faim et n'a plus faim.



8. Soyez patient, essayez et essayez encore

- Offrez de nouveaux aliments plusieurs fois, même si votre enfant les rejette au début.
- Il faut parfois offrir un aliment 10 à 15 fois avant qu'un enfant y goûte.
- Présentez les aliments et les textures de manières amusantes et créatives (cuits, crus, mélangés dans un plat) ou essayez différentes recettes pour favoriser l'acceptation de l'aliment.
- Encouragez l'enfant à se nourrir lui-même.

9. Établissez une routine à l'heure des repas

- Avertissez votre enfant 10 à 15 minutes avant l'heure du repas.
- Limitez la durée des repas en accordant à votre enfant de 20 à 30 minutes pour manger. Passé ce délai, rangez les aliments et laissez votre enfant quitter la table. Offrez des aliments de nouveau à l'heure prévue du prochain repas ou de la prochaine collation.
- Préparez un repas pour toute la famille. Votre enfant sera plus enclin à essayer de nouveaux aliments s'il sait que ses aliments favoris ne seront pas servis s'il ou elle refuse son souper.



10. Obtenez l'aide de la part d'un professionnel, au besoin

- Si vous vous demandez si l'appétit de votre enfant nuit à sa croissance ou l'empêche d'avoir une alimentation saine, consultez un fournisseur de soins de santé comme un(e) pédiatre ou un(e) diététiste.
- Pour trouver un(e) diététiste dans le Timiskaming, allez au: timiskaminghu.com

Il est normal pour les enfants de 2 à 5 ans d'avoir moins d'appétit parce qu'ils grandissent moins vite. En suivant ces conseils et en restant positif, vous pouvez aider votre enfant à développer une relation positive à l'égard des aliments et à élargir l'éventail de ses aliments favoris au fil du temps.



Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec les Services de santé du Timiskaming au 1-866-747-4305

