

Attitudes clés pour la découverte des aliments



Pour favoriser une **découverte progressive et sereine des aliments** chez les enfants de 0 à 3 ans, **des attitudes bienveillantes et patientes sont essentielles**. Il s'agit de **construire une relation positive avec l'alimentation**, **en respectant le rythme de l'enfant et en éveillant ses sens**.

1. Respecter les signes de faim et de satiété de l'enfant (alimentation à la demande)

- **Observer l'enfant** : Proposez les repas lorsque l'enfant montre des signes de faim (agitation, succion des doigts, pleurs si plus grand) et arrêtez de le nourrir dès qu'il manifeste sa satiété (tourne la tête, ferme la bouche, repousse la cuillère).
- **Ne jamais forcer** : Forcer un enfant à manger crée une aversion pour les aliments et une relation négative avec les repas. La confiance est primordiale.

2. Proposer une grande diversité d'aliments de manière répétée

- **Persévérance** : Un enfant peut avoir besoin d'être exposé 8 à 15 fois à un nouvel aliment avant de l'accepter. Ne baissez pas les bras après quelques refus.
- **Varier les plaisirs** : Offrez des fruits, des légumes, des féculents et des protéines de différentes couleurs, textures et saveurs dès le début de la diversification.
- **Présentation attractive** : Pour les plus grands, des formes amusantes ou des couleurs variées peuvent susciter l'intérêt.

3. Adopter une attitude positive et détendue pendant les repas

- **Calme et patience** : Les repas doivent être des moments agréables et sans stress. Votre propre anxiété peut se transmettre à l'enfant.
- **Mettre les mots** : Nommez les aliments, décrivez leur goût, leur texture, leur couleur ("C'est une pomme rouge et croquante", "C'est de la purée douce").

4. Impliquer l'enfant dans le processus (dès que possible)

- **Toucher et explorer** : Laissez l'enfant toucher les aliments, même s'il en met partout, surtout au début de la diversification. C'est une étape essentielle de découverte sensorielle.
- **Autonomie** : Encouragez l'enfant à manger seul avec les doigts ou une cuillère adaptée dès qu'il en montre l'envie, même maladroitement. C'est le principe de la diversification menée par l'enfant (DME) pour les plus autonomes.
- **Participer** : Pour les tout-petits, les faire participer aux courses ou à la préparation simple des repas (laver un légume, mélanger) peut les familiariser avec les aliments.

5. Être un modèle positif

- **Manger « en famille »** : Partagez les repas avec l'enfant. Il apprend par imitation en vous voyant manger avec plaisir une variété d'aliments.
- **Vos goûts personnels** : Évitez de montrer votre dégoût pour certains aliments devant l'enfant. S'il vous voit refuser systématiquement des légumes, il risque de faire de même.

6. Instaurer un cadre propice au repas

- **Environnement calme** : Évitez les distractions (télévision, écrans, jouets) pendant les repas.
- **Repas à heures fixes** : Mettez en place une routine stable pour les repas, ce qui aide l'enfant à anticiper et à réguler sa faim.
- **Propreté et confort** : Assurez-vous que l'enfant est confortablement installé et au calme.

7. Gérer les refus et les néophobies

- **Pas de pression** : Si l'enfant refuse un aliment, ne le forcez pas. Proposez-le à nouveau un autre jour, sous une autre forme si possible.
- **Comprendre la néophobie** : Entre 1 et 2 ans, la néophobie alimentaire (peur de nouveaux aliments) est un phénomène normal. Continuez à présenter les aliments sans insister.
- **Petites quantités** : Commencez par de très petites quantités pour un nouvel aliment.