

MANGEURS DIFFICILES: UN GUIDE POUR LES PARENTS AVEC DES ENFANTS DE 1 A 5 ANS PICKY EATING: A GUIDE FOR PARENTS WITH CHILDREN 1-5 YEARS OLD

La lutte pour faire manger votre enfant (ou avoir un mangeur difficile) est normale, mais cela peut vous inquiéter ! Connaître le rôle de chacun dans la relation à l'alimentation peut vous aider à gérer le stress du repas. La relation à l'alimentation entre les jeunes enfants et les parents est comme toute autre relation. Chacun joue son rôle. Les parents décident quelle nourriture offrir, quand l'offrir et où. L'enfant décide s'il/elle va manger et la quantité qu'il/elle va manger.

Q : Mon fils de deux ans mangeait tous ce que je lui offrais, mais soudainement il semble difficile avec quasiment tous les aliments que je lui présente. L'heure du repas est devenue une réelle lutte et j'ai peur qu'il lui manque des nutriments essentiels dont son corps a besoin. Que puis-je faire ? (Q: My two-year-old son used to eat everything I offered him, but all of a sudden he seems to be picky about almost all the food I give him. Mealtime is becoming a real struggle and I'm worried he's missing out on some important nutrients his body needs. What can I do?)

R : Avoir un mangeur difficile est normal et commun pendant la petite enfance, mais cela peut vous inquiéter. Les enfants mangent pour des raisons différentes que les adultes et ils n'aiment pas toujours les nouveautés. Ils mangent un aliment car ils le trouvent bon non parce qu'il est bon pour eux. Malheureusement pour les parents les jeunes enfants ont un appétit changeant et peuvent décider que ce qui était bon hier est dégoûtant aujourd'hui. Cela ne facilite pas la planification des repas pour la famille et la variété de vos menus peuvent commencer à se réduire si vous essayez de vous adapter à ce que votre fils veut bien manger. Le parent décide quoi offrir comme nourriture quand et où. L'enfant décide s'il mange et la quantité qu'il mange. Pour éviter les problèmes d'alimentation dans le futur chacun doit jouer son rôle.

Q : Que dois-je lui donner pour m'assurer qu'il mange au moins quelque chose ?
(Q: What can I feed him to make sure he at least eats something?)

R : Les parents font les courses et décident quelle nourriture ils ramènent à la maison et préparent. Si vous avez des aliments sains et nutritifs à la maison, c'est plus facile de maintenir une alimentation saine. Choisissez une variété d'aliments sains comme définis dans le guide alimentaire canadien. Pensez à ce que votre famille aime bien manger, mais ne vous limitez pas à ce qu'ils acceptent facilement. Quand vous présentez un nouvel aliment assurez vous d'en offrir une petite quantité au départ. Essayer d'avoir au moins un aliment que votre enfant aime sur la table et continuez à introduire des aliments nouveaux, un nouvel aliment à la fois. Offrez le nouvel aliment au début du repas quand votre enfant a faim et qu'il est plus susceptible de l'essayer. Encouragez votre fils à goûter une bouchée quand il dit qu'il n'aime pas quelque chose. Après avoir goûté il peut décider s'il veut en manger ou pas. Respectez sa décision et ne le forcez pas à manger un aliment. Cela peut prendre jusqu'à 10 ou 15 fois avant qu'un nouvel aliment soit accepté, donc le fait même d'avoir cet aliment dans son assiette aide votre fils à se familiariser avec lui. Essayer d'offrir l'aliment refusé sous une forme différente à un autre moment.

Q : Comment puis-je savoir si mon fils à assez manger ?
(Q: How do I know if my son is getting enough to eat?)

R : La croissance régulière de votre enfant et une vie active sont les meilleurs moyens de dire s'il mange assez pour être en bonne santé. L'appétit des enfants change, donc la quantité que votre fils mange peut varier d'un jour à l'autre. Les enfants savent quand ils ont faim et quand ils sont repus, donc ne l'obligez pas à finir son assiette. Il sait de quelle quantité il a besoin. Sa portion aura aussi tendance à être plus réduite que la votre, bien qu'il ait tendance à manger plus pendant un pic de croissance. Sauf en cas de problèmes médicaux sous-jacents, les enfants ne se laissent pas mourir de faim.

Q : Est-ce que mon enfant doit manger des collations ?

(Q: Should my child have snacks?)

R : Les enfants ont des petits estomacs et ont besoin de manger de petites quantités plus souvent pendant la journée. Ils ont besoin d'une routine régulière de repas et de collation pour bien grandir (en général trois repas et deux à trois collations par jour). Planifiez les collations pour au moins deux heures après un repas et deux heures avant le prochain. Assurez-vous que les collations soient de petite taille pour qu'elles n'interfèrent pas avec l'appétit que votre enfant doit ressentir à l'approche du repas. Si vous planifiez vos repas et collations à des heures régulières, votre fils aura faim quand il sera l'heure de manger. Le fait d'avoir des repas et des collations à heures régulières aide votre enfant à se sentir en sécurité par rapport à la nourriture et cela l'aide à ne pas penser à manger tout le temps.

Q : Comment puis-je faire des repas un moment plus détendu ?

(Q: How can I make mealtime more relaxed?)

R : Rappelez-vous, restez positive/positif. Forcer votre enfant à manger ne fonctionne pas. C'est plus facile de bien manger quand il y a de bons aliments et une bonne atmosphère. Mangez à table ensemble, éteignez la télévision et la radio pendant les repas et les collations. Impliquez votre enfant dans la préparation de la nourriture. Même les jeunes enfants peuvent aider et auront sans doute plus d'intérêts à manger quelque chose qu'ils ont aidé à préparer. Servez la nourriture sous une forme que votre enfant peut manger. Rappellerez-vous il est acceptable pour un jeune enfant de manger avec ses mains. Présentez la nourriture d'une manière calme et confortable et assurez-vous de savourer la même nourriture vous-même. Votre enfant vous observe tout le temps donc soyez un modèle à suivre. Votre attitude face à de nouveaux aliments a un effet immense sur votre enfant donc ne vous attendez pas à ce qu'il mange quelque chose que vous ne mangez pas vous-même. Faites attention aux messages que vous envoyez à votre enfant et laissez-le se faire sa propre opinion. Il peut décider qu'un certain aliment soit bon s'il l'a mangé quand il avait faim dans une atmosphère positive et détendue.

Q : Combien de liquide doit boire mon enfant?

(Q: How much fluid should my child have?)

R : Trop de lait ou de jus peut remplir l'estomac de votre enfant et lui enlever son appétit pour les aliments (solides). Limitez la consommation de lait à un maximum de 2-3 tasses par jour (500 à 750 ml). Les jeunes enfants ont besoin de boire 2 tasses de lait pour absorber la quantité requise de vitamine D. Les enfants de moins de 2 ans ont besoin de boire du lait entier, homogénéisé (3.5 % MG). Le jus n'est pas nécessaire. Si vous servez du jus, ne servez pas plus d'une ½ tasse ou 125 ml de pure jus, non-sucré, non-dilué. Offrez de l'eau à n'importe quel moment, offrez le lait et le jus seulement au moment des repas et des collations.

Q : Où puis-je avoir plus d'informations ?

(Q: Where can I get more information?)

- Contactez votre médecin ou parlez à une infirmière 24h/24, 7j/7 en appelant Info Santé Alberta sans frais au 1-866-408-5465.
- www.calgaryhealthregion.ca/nutrition regardez bébés et enfants (0 à 6 ans) pour trouver des liens à propos de divers sujets et des courses sur la nourriture des bébés ou les mangeurs difficiles (en anglais)
- A Calgary contacter Sylvie Lebihan au 403-943-5465 ou sylvie.lebihan@albertahealthservices.ca pour des groupes de discussion ou des informations jusqu'à mi-janvier 2010
- Pour un guide alimentaire canadien, consultez http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/eating_well_bien_manger-fra.php pour un guide en français.

Pour les articles précédents « en route vers une bonne santé » et des informations sur la santé en français, veuillez consulter

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/health_information/french.htm