

Pendant la petite enfance, les enfants développent leur autonomie et leur relation avec la nourriture. Il est normal qu'ils :

- s'efforcent d'être indépendants (refus de manger, vouloir manger les mêmes un ou deux aliments),
- veulent se nourrir eux-mêmes,
- aient un appétit variable (et sautent parfois des repas),
- ont besoin de 10 expositions ou plus à un nouvel aliment (voir, sentir, toucher et goûter) avant de l'accepter.

Établir un climat de confiance avec les enfants et créer des expériences positives à l'heure des repas, sans honte ni pression, les aide à se sentir en sécurité et respectés pendant les repas et les collations.



## Favoriser des expériences positives lors des repas

Lorsque les enfants refusent de manger ou de finir leur repas, les éducateurs peuvent craindre que les enfants ne reçoivent pas la nutrition dont ils ont besoin pour leur croissance et leur développement. Ils peuvent faire pression sur l'enfant pour qu'il mange. Dans la plupart des cas, la pression ne modifie pas la quantité de nourriture ingérée par un enfant<sup>1</sup>. En fait, faire pression sur les enfants pour qu'ils mangent peut avoir un impact sur leur relation avec la nourriture et leur faire perdre contact avec leurs signaux de faim et de satiété.

**Les enfants doivent manger parce qu'ils ont faim, et non pour faire plaisir à un adulte.**

<sup>1</sup> Julie C. Lumeng, Alison L. Miller, Danielle Appugliese, Katherine Rosenblum et Niko Kaciroti. *Picky eating, pressuring feeding, and growth in toddlers*. 2018. *Appetite*. Volume 123, p. 299-305. Consulté le 7 février 2024, à l'adresse <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.12.020>.

### FÉLICITER

Après qu'un enfant ait essayé un nouvel aliment, vous dites: « *Je suis fier de toi, car tu as essayé les petits pois!* »

Féliciter les enfants lorsqu'ils mangent peut les inciter à manger pour plaire aux adultes.

### GRONDER OU FAIRE SENTIR HONTEUX

« *Tu gaspilles de la nourriture* »  
« *Finis ton assiette comme tes amis.* »

Ceci apprend aux enfants à ignorer leurs signaux de faim et de satiété et à manger pour éviter la culpabilité.

### PARLER D'ALIMENTS SAINS

« *Cet aliment te fera grandir et te rendra fort.* »

Les idées abstraites, comme les bénéfices pour la santé, peuvent être difficiles à comprendre pour les enfants. Cela peut inciter les enfants à croire que certains aliments sont « bons » ou « mauvais ».

### CONVAINCRE OU RAPPELER

« *Tu l'as déjà essayé.* »  
« *N'oublie pas de manger ta viande.* »

Convaincre ou rappeler aux enfants de manger certains aliments peut rendre ces aliments moins attrayants.

### RÉCONFORTER AVEC LA NOURRITURE

« *Je sais ce qui va guérir ce bobo! Prends une petite collation.* »

Donner de la nourriture lorsqu'un enfant est blessé ou contrarié lui enseigne qu'il doit manger pour se sentir mieux.

### PUNIR

« *Puisque tu n'as pas mangé ça, on ne peut pas aller jouer dehors.* »

Les enfants peuvent manger pour éviter une punition, au lieu d'écouter leurs signaux de faim et de satiété.

### LES TYPES DE PRESSION<sup>2</sup>

### FAIRE DU CHANTAGE OU RÉCOMPENSER

« *Si tu manges tes légumes, tu peux prendre un dessert.* »

Cela donne au dessert un « statut particulier » plus attrayant que les légumes. Les enfants peuvent manger pour obtenir le résultat souhaité, au lieu de prêter attention à leurs signaux de faim et de satiété.

### UTILISER LA RÈGLE D'UNE BOUCHÉE

« *Tu n'as pas besoin d'aimer ça, mais tu dois prendre au moins une bouchée de chaque aliment.* »

Respectez les rôles dans l'alimentation : les enfants décident quels aliments manger et en quelle quantité.

<sup>2</sup> Ellyn Satter Institute. *Positive or Negative, it's Still Pressure*. 2019. Consulté le 20 février 2024, à l'adresse <https://www.ellynsatterinstitute.org/positive-or-negative-its-still-pressure/>.

## Gérer les situations courantes lors des repas

Les attentes adaptées à l'âge aident à gérer les situations liées aux repas. la peur des nouveaux aliments et le désir de seulement 1 à 2 aliments spécifiques sont des phases que traversent les enfants en grandissant. Évitez de dire qu'un enfant est difficile et de présumer de ses préférences selon les aliments qu'il « aime » ou « n'aime pas ». À titre de rappel<sup>3</sup> :

L'éducateur(trice) décide	L'enfant décide
Quels sont les aliments offerts et où et quand les enfants mangent.	Quels aliments il mange, s'il mange et en quelle quantité.



<sup>3</sup> Ellyn's Satter's Institute. *Ellyn Satter's Division of Responsibility in Feeding*. 2015. Consulté le 31 janvier 2024, à l'adresse <https://www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2015/08/ELLYN-SATTER%E2%80%99S-DIVISION-OF-RESPONSIBILITY-IN-FEEDING.pdf>.

Le tableau ci-dessous propose des stratégies pour faire face aux situations liées aux repas.

CE QUE VOUS POUVEZ DIRE	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
<b>L'enfant refuse le repas ou la collation OU ne veut manger qu'un ou deux aliments.</b>	
<p>« <i>C'est correct, tu n'es pas obligé de le manger. Assis-toi avec nous un moment.</i> »</p> <p>« <i>Tu peux manger d'autres aliments sur la table si tu ne veux pas essayer celui-ci.</i> »</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concentrez-vous sur le repas et le temps passé ensemble (et non sur la quantité mangée).</li><li>• Donnez aux enfants le temps d'explorer en touchant, en sentant et en goûtant.</li><li>• Proposez les nouveaux aliments plusieurs fois, préparés de différentes façons.</li><li>• Présentez les nouveaux aliments avec des aliments familiers.</li></ul>
<b>L'enfant essaie un nouvel aliment.</b>	
<p>« <i>Je vois que tu l'as essayé, que remarques-tu à propos de son goût?</i> »</p> <p>Vous pouvez également choisir de ne rien dire.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permettez aux enfants de se faire leur propre opinion sur les aliments qu'ils mangent.</li><li>• Encouragez les enfants à explorer le goût, les textures et l'apparence des aliments.</li><li>• Éliminez la pression. Savourez votre propre repas avec les enfants.</li></ul>
<b>L'enfant mange plus ou moins que d'habitude.</b>	
<p>« <i>Est-ce que ton ventre te dit qu'il est plein?</i> »</p> <p>Vous pouvez également choisir de ne rien dire.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayez confiance que les enfants savent quelle quantité ils ont besoin de manger.</li><li>• Restez neutre et continuez à manger avec les enfants.</li><li>• Ayez une conversation agréable lors des repas et des collations. Évitez de commenter la quantité de nourriture que les enfants mangent.</li></ul>

### L'enfant n'a pas fini de manger à la fin du repas.

« *Il reste 5 minutes (puis c'est l'heure de la sieste), dis-moi si tu as besoin d'aide.* »

- 20 à 30 minutes suffisent pour manger pour la plupart des enfants.
- Les enfants n'ont peut-être plus faim. Retirez les aliments sans commentaire.
- Limitez les distractions (TV, écrans, jouets) et de profiter du repas ensemble.

### L'enfant est contrarié pendant le repas.

« *Tu pleures. Je pense que tu ne te sens pas bien à l'intérieur. Explique-moi ce qui se passe.* »

- Validez les sentiments de l'enfant.
- Réconfortez l'enfant avec des mots et de l'attention (pas de la nourriture) afin de favoriser l'autorégulation.

Ces renseignements sont destinés à un usage général par les éducatrices et les éducateurs en service de garde. Toutefois, si vous avez des inquiétudes concernant le comportement alimentaire d'un enfant, un soutien supplémentaire peut s'avérer nécessaire. Discutez de vos préoccupations avec les parents ou le tuteur de l'enfant.

Pour plus d'informations sur la nutrition des enfants, consultez le site [Découvrez les aliments](#) ou le [Guide alimentaire canadien](#). Communiquez avec [Santé811](#) pour parler gratuitement à un diététiste professionnel. Votre [bureau de la santé publique](#) peut également être en mesure d'offrir du soutien.