

Comportements alimentaires des enfants

Les enfants, en vieillissant, adoptent des comportements différents. Certains changements de comportement concernent l'alimentation et ne sont que temporaires ; ils s'insèrent dans une phase normale de transition. L'important est alors d'offrir une variété d'aliments à votre enfant. Un petit truc intéressant : faites-le participer à la préparation des repas. Il sera porté à goûter les mets qu'il a préparés et sera fier de lui!

Quelques trucs afin d'augmenter l'appétit de votre enfant

- Commencez par créer une atmosphère de détente au moment des repas et un peu avant. Le calme favorise l'appétit.
- Prenez le temps de vous asseoir pour manger et fermez la télévision afin de favoriser la discussion.
- Ne prenez pas l'habitude de faire un autre repas lorsque l'enfant refuse le repas préparé, cela encourage ses caprices.
- Évitez de donner des punitions et des récompenses en fonction de l'appétit de l'enfant.
- Acceptez certains de ses refus, mais faites attention aux caprices.
- Si un enfant refuse un aliment, présentez-le lui à nouveau afin qu'il le découvre vraiment. Vous devrez peut-être user de cette stratégie avant que l'enfant accepte et développe un goût pour cet aliment.
- La prochaine fois que vous faites un repas contenant un aliment que l'enfant refuse, ajoutez un aliment qu'il aime. Par exemple, si votre enfant refuse de manger du brocoli, servez-le avec des carottes ou faites-le gratiner.
- Rendez vos assiettes attrayantes en disposant les aliments de manière à former des images, mettez de la couleur en utilisant des aliments variés.
- Faites des mises en scène amusantes : par exemple, faites semblant que vous êtes au restaurant et que les enfants sont les clients.
- Prévoyez un horaire de repas régulier afin d'éviter le grignotage continu.

Refus de la viande

Vers l'âge de 1 à 4 ans, l'enfant risque de refuser la viande à cause de sa texture, de son goût ou par manque d'appétit. Or, la viande est une excellente source de protéines, aide à **conserver un sang en santé** et **favorise la croissance**.

Petits trucs pour la consommation de viande

- Intégrez de la viande hachée dans des plats composés : sauces à spaghetti, pain de viande ou pâtés.
- Le poulet et le poisson peuvent remplacer la viande ; servez-les plus souvent.
- Les enfants préfèrent les viandes tendres : donnez-leur de petites portions.

- Les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots) sont riches en protéines et sont des substituts de la viande. Ajoutez-les aux soupes et mets en casseroles.

Refus du lait

Vers l'âge de 1 à 4 ans, l'enfant peut avoir tendance à refuser le lait. Or le lait, riche en calcium et en vitamine D, assure une bonne croissance des **os** et des **dents** de l'enfant tout en les maintenant en santé.

Petits trucs pour la consommation de lait

- Essayez de savoir pourquoi l'enfant refuse le lait : saveur, température, présentation, etc.
- Présentez le lait en petites quantités dans un beau verre avec une paille.
- Aromatisez le lait avec des saveurs de fraise ou de chocolat, ou faites des laits frappés. Servez des boissons au yogourt.
- Ajoutez du lait dans les potages et desserts. Cuisinez des sauces blanches et desserts au lait.
- La poudre de lait écrémé peut être facilement ajoutée à plusieurs aliments, dont les céréales, les pommes de terre en purée, les muffins maison, les pains de viande et les omelettes.
- Remplacez le lait par des produits laitiers comme du yogourt (125 mL), du fromage (1 tranche), un potage à base de lait (175 mL) ou des desserts à base de lait.
2 tasses de lait (500 mL) par jour suffisent pour combler tous les besoins en calcium et en vitamine D de votre enfant.

Refus des légumes

Vers l'âge de 3 ans, les enfants refusent souvent les légumes, qui fournissent une bonne quantité de vitamines A et C ainsi que des fibres alimentaires. **Il est préférable de choisir des légumes vert foncé et orangés** : par exemple carotte, épinard, patate douce, courge d'hiver, tomate, brocoli, poivron rouge et vert, haricots verts, pois verts, courgette.

Petits trucs pour la consommation des légumes

- Commencez par servir de petites portions (quelques bouchées).
- Optez pour des légumes frais, très colorés et disposez-les de façon attrayante.
- Servez les légumes crus ou croquants (non recommandés aux enfants de moins de 3 ans à cause du risque d'étouffement).
- Accompagnez les légumes de trempettes au fromage ou au yogourt nature. Assaisonnez selon vos goûts.
- Les enfants peuvent aimer les jus et soupes aux légumes.

- Gratinez les mets à base de légumes. Petite recette savoureuse : dans un plat allant au four, mettez du brocoli, du chou-fleur, de la courge et des tomates. Ajoutez du fromage râpé et faites gratiner.
- Cuisez les légumes dans du bouillon au lieu de l'eau pour leur donner un goût différent.
- Cachez des légumes dans les mets préférés de l'enfant : spaghetti, soupe, salade de macaroni, etc. Ils passeront inaperçus!
- L'achat et la préparation des légumes peuvent être faits avec l'enfant. Vous pouvez lui demander quels sont ses légumes préférés et comment il les aime.

[Politique de confidentialité](#) | [Déclaration de services aux citoyens](#)

[© Gouvernement du Québec, 2010](#)