

À TABLE

De temps en temps, les parents s'inquiètent du comportement alimentaire de leurs enfants. Mangent-ils trop, mangent-ils trop peu ? L'heure de table est très animée. Y a-t-il assez d'aliments qu'ils aiment ?

Nous allons approfondir le thème du comportement alimentaire des enfants et nous vous donnerons quelques trucs et astuces vous permettant de rendre l'heure de table plus conviviale.

MANGER

Manger n'est pas simplement se remplir l'estomac. C'est beaucoup plus. Au début, un bébé est allaité ou nourri au biberon, mais ensuite, l'heure de table se complique. Votre enfant doit encore apprendre beaucoup de choses pour manger bien. L'enfant doit apprendre à sentir la faim, à manger à la cuillère, à mâcher, à boire d'un gobelet, à acquérir une palette de goût large, ... Et, en plus, à bien se tenir à table. Ce qui est peut-être le plus important, c'est que l'heure de table soit conviviale, un événement familial.

L'appétit de votre enfant n'est pas toujours le même, au contraire, il est très variable. En général, les bébés mangent beaucoup la première année de leur vie. Ensuite, ils commencent à grandir plus lentement et ils n'ont plus besoin d'autant de calories. C'est pourquoi, parfois, il semble qu'ils ne mangent pas assez. En général, les petits enfants ne mangent pas la même quantité lors des trois repas de la journée. Il est normal qu'ils ne mangent qu'un seul repas complet - ou un repas et demi complet - par jour. Plus votre enfant grandit, plus il commencera à manger comme vous.

TRUCS ET ASTUCES POUR UNE HEURE DE TABLE CONVIVIALE

1. APPRENEZ À VOTRE ENFANT À SENTIR LA DIFFÉRENCE ENTRE LA FAIM ET L'ESTOMAC REMPLI

Votre enfant ne doit pas terminer son assiette, sauf s'il demande encore à manger. Si vous obligez votre enfant à terminer son assiette, il n'apprendra pas à sentir quand il a mangé assez. Une bonne directive est que vous décidez ce qui sera servi et que votre enfant décide combien il mangera.

2. ESSAYEZ DE NOUVEAUX GOÛTS

- Demandez à votre enfant de goûter. Même s'il n'aime pas les nouveaux aliments dès la première fois, continuez à les offrir de temps en temps pour que votre enfant s'habitue au nouveau goût.
- Offrez des nouveaux aliments avec des aliments déjà connus pour que votre enfant se sente rassuré. Cela lui donnera la possibilité de choisir et d'exercer un certain contrôle.
- Encouragez votre enfant lorsqu'il essaie un aliment qui a un aspect différent, un toucher différent, un goût différent, ... et confirmez que tout est en ordre.
- Donnez vous-même le bon exemple. Votre enfant apprend en vous regardant.
- Offrez un éventail de légumes différents pour que votre enfant commence à apprécier les légumes en plus des autres aliments.

3. APPRENEZ À VOTRE ENFANT À SAVOURER LES ALIMENTS

- Demandez à votre enfant de vous accompagner à faire les achats, à cuisiner, à mettre la table, ... Laissez-le décider de temps en temps (on mange du brocoli ou du chou-fleur ce soir ?) et stimulez-le à vous aider.
- Présentez les repas d'une façon attrayante. Donnez une touche festive aux repas communs.
- Essayez de prévoir au moins un ingrédient par repas que votre enfant aime bien et qu'il mange sans problèmes.
- Variez suffisamment les aliments pour que votre enfant se réjouisse d'un plat spécifique.
- Limitez les risques de recevoir des réactions négatives. N'insistez pas si votre enfant ne veut pas manger un aliment.
- Offrez de petites quantités et donnez à votre enfant l'occasion d'avoir envie de manger plus.
- Essayez de cultiver vos propres légumes ou herbes et demandez à votre enfant de vous aider. Cela rendra les repas plus intéressants et stimulera votre enfant à apprendre.

4. FAITES EN SORTE QUE L'HEURE DE TABLE SOIT CONVIVIALE

- Il est plus convivial de manger ensemble. Le petit-déjeuner ou le dîner peuvent devenir des moments consacrés à la famille.
- Prévoyez le temps nécessaire pour le repas et structurez la journée pour que votre enfant puisse apprendre quand se rapproche l'heure de table.
- Programmez les repas à un moment adéquat afin d'éviter tout stress.
- Il ne faut pas toujours prévoir des repas à trois services. Une bonne ambiance et la convivialité sont plus importantes qu'un diner copieux.
- Ne discutez pas de problèmes à table, veillez à créer une bonne ambiance.
- Essayez d'avoir une position détendue par rapport à l'alimentation. N'exercez pas de pression, ni sur vous-même ni sur votre enfant. Ne pas manger ou ne pas manger beaucoup de temps en temps ne fera pas du mal.
- Ayez de la patience avec vous-même et votre enfant. L'apprentissage est un parcours d'essais et d'erreurs.

5. FIXEZ DES RÈGLES

Vous, en tant que parent, déterminez les règles importantes sur l'alimentation et vous les expliquez à votre enfant. Ces règles peuvent différer de famille en famille. Peut-être, les règles suivantes pourront vous inspirer :

- Annoncez l'heure du repas environ dix minutes à l'avance. Cela permet à votre enfant de finaliser ses activités.
- Donnez le bon exemple. Les règles qui s'appliquent à votre enfant, s'appliquent également à vous.
- Posez des limites si votre enfant ne respecte pas les règles. Expliquez à votre enfant ce qu'il doit arrêter de faire et ce qu'il est attendu de lui.
- Décidez si vous acceptez la télé, l'ordinateur, les jeux et la lecture à l'heure du repas et respectez ce choix de façon conséquente.

- Ne corrompez pas votre enfant en lui promettant des desserts ou des récompenses car, dans ce cas, vous lui apprenez que finir son assiette est une mission difficile. Si vous récompensez votre enfant par un dessert ou un bonbon, votre enfant pourrait penser que les bonbons sont délicieux et les légumes sont infectes.
- Limitez la durée du repas, par exemple à pas plus de 20 minutes (sauf si votre enfant souhaite manger plus longtemps).

6. LES SALETÉS SONT PERMISES

Votre enfant n'utilise pas uniquement sa bouche quand il mange, mais aussi ses petites mains. En touchant les aliments, votre enfant explore les différentes textures. N'essayez donc pas d'éviter que votre enfant mange salement, mais préparez-vous-y. Retenez que le plus important est de passer une heure de table sympa ensemble.

AVEZ-VOUS ENCORE DES QUESTIONS ? N'HÉSITÉZ PAS D'ENTRER DANS UNE HUIS VAN HET KIND (MAISON DE L'ENFANCE) OU SURFEZ SUR WWW.KWADRAATANTWERPEN.BE