

ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À APPRÉCIER DE NOUVEAUX ALIMENTS



Votre enfant a le bec fin? Il refuse de goûter les aliments nouveaux et se contente de manger ce qu'il connaît et ce qu'il aime? C'est tout à fait normal, surtout chez les enfants. Il faut du temps et de la patience pour faire manger un enfant difficile et à la fin du repas, toute la famille a l'estomac à l'envers. Ne vous en faites pas, vous avez un grand choix de stratégies pour aider votre enfant à apprécier toutes sortes de nouveaux aliments!

Pourquoi mon enfant est-il si difficile?

Les enfants ont bien des raisons d'hésiter à goûter de nouveaux aliments. Ils ont peut-être des dents cariées, ou de la difficulté à mâcher ou à avaler; certains sont allergiques à des aliments, d'autres ont même des troubles de digestion. Avant de décider que votre enfant est tout simplement difficile, consultez votre médecin de famille pour vérifier s'il y a un trouble médical. Il vous aidera à éliminer les causes médicales et vous aiguillera vers d'autres fournisseurs de soins au besoin. Par exemple, si votre enfant a de la peine à avaler, il lui faudra les services d'un ergothérapeute.

Présentation de nouveaux aliments pendant les collations

Si votre enfant refuse les nouveaux goûts et les nouvelles textures, présentez-les lui petit à petit avec ses collations. Ne vous impatientez pas, bien des enfants ont le bec fin. Ils peuvent devoir manger un nouvel aliment plus de 15 fois avant de l'adopter! Encouragez toujours votre enfant positivement en lui disant qu'il n'a pas besoin de tout manger, mais qu'il doit quand même y goûter.



Étape 1 : Faites-en un jeu et engagez-y ses sens. Demandez-lui de vous aider à préparer la nourriture et de vous accompagner à l'épicerie. Demandez-lui de toucher aux aliments, d'en sentir l'odeur ou de choisir sa propre collation saine qui lui plaira.



Étape 2 : Choisissez un seul nouvel aliment à la fois. L'expérience sera moins accablante que de goûter un tas de nouveaux aliments en même temps.



Étape 3 : Modifiez très légèrement les aliments que votre enfant connaît pour étendre ses goûts. Par exemple, si votre enfant aime le yogourt aux fraises, servez-lui du yogourt grec aux fraises.



Étape 4 : Offrez-lui une collation deux ou trois fois par jour, 15 minutes à la fois, en ajoutant de nouveaux aliments à ceux qu'il aime. Entre les collations et les repas, donnez-lui seulement de l'eau à boire pour qu'il ne se remplisse pas de jus. N'augmentez pas les quantités des collations, même s'il n'a pas beaucoup mangé au dernier repas. Il faut qu'il ait assez faim pour bien manger au prochain repas.

Présentation de nouveaux aliments pendant les repas

Si votre enfant refuse les nouveaux goûts et les nouvelles textures, présentez les lui petit à petit avec ses collations. Ne vous impatientez pas, bien des enfants ont le bec fin. Ils peuvent devoir manger un nouvel aliment plus de 15 fois avant de l'adopter! Encouragez toujours votre enfant positivement en lui disant qu'il n'a pas besoin de tout manger, mais qu'il doit quand même y goûter.



Étape 1 : Veillez à ce que votre enfant se détende pendant les cinq à dix minutes qui précèdent chaque repas en menant une activité plaisante. Il sera moins anxieux face aux nouveaux aliments que vous lui présenterez.



Étape 2 : Mangez autour d'une table pour renforcer le concept des heures de repas et les bonnes manières de table. Évitez les distractions comme les cellulaires, la musique ou la télévision.



Étape 3 : Servez le nouvel aliment au début du repas quand votre enfant a vraiment faim et qu'il est plus susceptible d'essayer quelque chose de nouveau. Chaque repas doit se composer de trois ou quatre groupes alimentaires.



Étape 4 : Les repas ne devraient pas durer plus de 30 minutes. Retirez la nourriture de la table au bout de 20 à 30 minutes. Ne causez pas de conflits ou de luttes au sujet des aliments, car l'enfant risque de devenir encore plus difficile. Ne forcez jamais un enfant à manger.

Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter cheo.on.ca/fr/mychart et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

