

Les gros mangeurs

Dès les premières semaines de vie, certains bébés ingèrent des quantités impressionnantes de lait. Les bébés nourris au sein, même gourmands, finissent par réguler d'eux même leur appétit. Mais ceux nourris au biberon sont dépendants de la quantité qu'on va leur proposer. **Il faut différencier le besoin de téter et le besoin de manger.** Si le bébé avale son biberon en quelques minutes, il donnera l'impression de ne pas avoir eu assez parce qu'il n'aura tout simplement pas comblé son besoin de succion, ni le temps de ressentir la satiété.

Les gros mangeurs sont des enfants qui peuvent consommer tout ce qu'on leur propose. Ils sont excités et impatients d'aller à table. Ils engloutissent la nourriture sans prendre le temps de la déguster et ingère ainsi plus que nécessaire : le goût des aliments est oublié, la digestion est difficile et quelques-uns d'entre eux seront progressivement gênés par leur poids.

L'adulte doit maîtriser les apports pour respecter l'équilibre nutritionnel adapté aux âges des enfants. **L'accès à la nourriture doit être limité aux quatre repas** afin que ces enfants ne deviennent pas de trop gros mangeurs, au delà de leurs besoins. Le passage au « trop » sera décelé par le médecin en suivant la courbe de croissance.

Il existe des enfants qui mangent beaucoup alors que leur comportement ne le laisse, à priori, pas penser. Ils ne font que picorer à table, pourtant certains d'entre eux sont légèrement « enrobés ». Ces enfants grignotent un peu, de-ci de-là, tout au long de la journée. C'est surtout la nature des produits grignotés qui est en cause (gras et sucrés) et le contexte : bien souvent devant la télé ou l'ordinateur, très rarement sur un terrain de sport !

Comment freiner un gros mangeur ?

Celui qui mange trop vite risque de trop manger car les aliments n'ont pas le temps d'envoyer au cerveau les signes de satiété. Ce n'est qu'en prenant le temps que l'on est sûr d'adapter la prise alimentaire à notre faim. L'enfant doit donc apprendre à déguster.

Quelques conseils pour ralentir le rythme des repas :

- Le jeu de la fourchette que l'on pose toutes les deux bouchées, le dernier qui finit son assiette a gagné.
- Prendre le repas tous ensemble, sans télé et permettre la discussion.
- Attendre entre les plats que tout le monde ait fini.

Idée recette à faire avec ou par l'enfant : MOUSSE AUX FRUITS DE SAISON

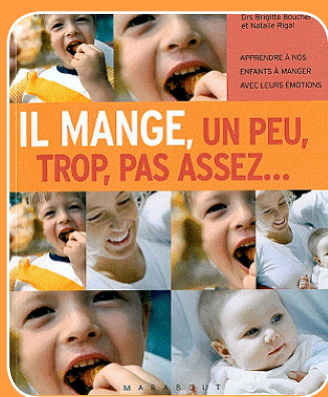
Pour 3 enfants

Ingrédients :

- 125g de fromage blanc
- 1 yaourt nature
- 30g de sucre en poudre
- 0,5 dl de crème fraîche
- 150g de fruits de saison
- Quelques feuilles de menthe



- 1) Battre ensemble le fromage blanc, le yaourt et le sucre.
- 2) Réserver quelques morceaux de fruits pour la décoration finale, écraser le reste et les ajouter au fromage blanc.
- 3) Fouetter la crème.
- 4) Incorporer délicatement la moitié de la crème à la préparation.
- 5) Verser cette mousse dans 3 coupes.
- 6) Enfin, décorer avec le reste de crème fouettée, les morceaux de fruits et quelques feuilles de menthe.



IL MANGE, UN PEU, TROP, PAS ASSEZ...



BOUCHER Brigitte,
RIGAL Natalie.
Il mange un peu,
trop, pas assez
Paris : Ed. Marabout,
2005 : 218 p.

Mon enfant peut-il choisir seul son alimentation ? Quels sont ses besoins quotidiens ? Doit-il finir son assiette ? Il n'aime pas les légumes, que faire ? Pourquoi l'obésité infantile s'accroît-elle tant ? Comment bien nourrir et faire plaisir ? Autant de questions auxquelles cet ouvrage apporte des réponses claires et précieuses en mettant notamment l'accent sur la dimension psychologique et affective de l'acte alimentaire.
[extrait 4ème de couverture]

Si vous souhaitez nous faire part de vos questions ou suggestions au sujet de la lettre à table, n'hésitez pas à nous contacter :

CODES 29 // 9,11, rue de l'île d'Houat 29000 Quimper
Tel : 02 98 90 05 15 // Mail : marieannick.morvan@codes29.org

Retrouvez les anciens numéros de la lettre à table sur
<http://www.codes29.org/spip.php?article111>

COMITE DE REDACTION

Comité d'éducation pour la santé : Marie-Annick MORVAN, diététicienne
Conseil général du Finistère - Direction de l'Enfance et de la Famille, service PMI : Dr Annie Le Bloa // les puéricultrices : Brigitte David, Monique Le Bihan, Nathalie Le Goff, Armelle Tanguy // la psychologue: Céline Mariette

Conception : Yves Costiou (CODES 29) - Impression : Imprimerie du Commerce (Quimper)



Lettre d'information à destination des assistantes maternelles

15

Tout manger & manger de tout ...

Manger varié est une obligation biologique de l'omnivore. Au delà de l'inné et de l'expérience alimentaire, il est important d'apprendre à l'enfant à sélectionner les aliments pour son équilibre.

Bien avant la naissance, l'enfant peut être sensibilisé à certains aliments selon l'alimentation de sa mère. Une fois né, il garde en mémoire l'aliment rencontré et saura le reconnaître et mieux l'accepter. Tous les nouveaux-nés disposeraient d'un répertoire inné et identique pour percevoir certains aliments et leur donner le goût de l'aliment. Le sucré serait accepté alors que les produits amers (potentiellement toxiques pour la mémoire de l'espèce humaine) seraient rejetés.

C'est ensuite l'expérience alimentaire qui va permettre à l'enfant de former une hiérarchie de préférences (appétit) et de rejets alimentaires (aversion) et lui permettre de développer le goût pour l'aliment. Ce goût pour l'aliment peut varier toute la vie voire même entre le début et la fin d'un même repas. Il tient compte de la flaveur de l'aliment (arôme et goût), de sa texture, de sa température, du piquant, de l'astringent, de l'aspect visuel et auditif (le croquant, le croustillant), etc. L'expérience alimentaire va dépendre de l'apprentissage selon le contexte psychologique, culturel, social et économique... Ainsi si on s'interroge sur ses propres goûts alimentaires, il y a de fortes chances pour qu'il y ait au moins un aliment qu'on déteste et un qu'on affectionne particulièrement. Parfois on retrouve une histoire singulière associée. Il en sera de même pour les enfants !

Il faut du temps à un bébé pour s'habituer à de nouvelles saveurs d'où l'intérêt de servir plusieurs fois un aliment avant de « laisser tomber ». Mais il sera important de respecter la singularité de chaque enfant. Ce qui va compter ce ne sera pas tant l'aliment en question que son apport nutritif.

Sommaire

- Introduction
- Petits mangeurs, gros mangeurs
- Croissance et appétit vont de pair
- La néophobie alimentaire
- Le croq' livre
- Idée recette : mousse aux fruits de saison

Petits mangeurs, gros mangeurs

Tout est question de besoins et d'équilibre entre les apports et les dépenses. Chaque individu a une valeur pondérale de référence qui lui est propre. Chaque enfant est unique, l'important c'est que la croissance se fasse de façon harmonieuse (référence courbe de croissance du carnet de santé).

Le petit mangeur

Il est en bonne santé, dort bien, joue, a des rythmes journaliers bien installés, il peut manger de toutes petites quantités, variées, la relation alimentaire est peu ou pas conflictuelle. Sa courbe de croissance est souvent dans les limites inférieures mais régulière et harmonieuse.

Quelle attitude adopter devant ces petits mangeurs ?

- **Eviter** toute attitude visant à contraindre l'enfant, activement (menaces, coercition) ou à son insu (ruses, jeux, récompenses) à ingurgiter les aliments proposés.
- **Ne pas proposer** d'aliments en dehors des quatre repas habituels, c'est à dire éviter tout grignotage entre les repas.
- **Ne pas proposer** deux desserts sous prétexte que le plat principal n'a pas été consommé, quels que soient les volumes ingérés.
- **Ne pas proposer** exclusivement les plats préférés de l'enfant.
- **Mettre** de toutes petites quantités dans l'assiette. Eviter tout aliment constamment refusé dans le but de placer l'enfant en position de demandeur.

Enfin, des conseils éducatifs de bon sens peuvent être nécessaires : donner des limites, respecter les horaires et une hygiène de vie. Il faut rester cependant vigilant quant à l'évolution du développement de ces enfants.

suite en page 4

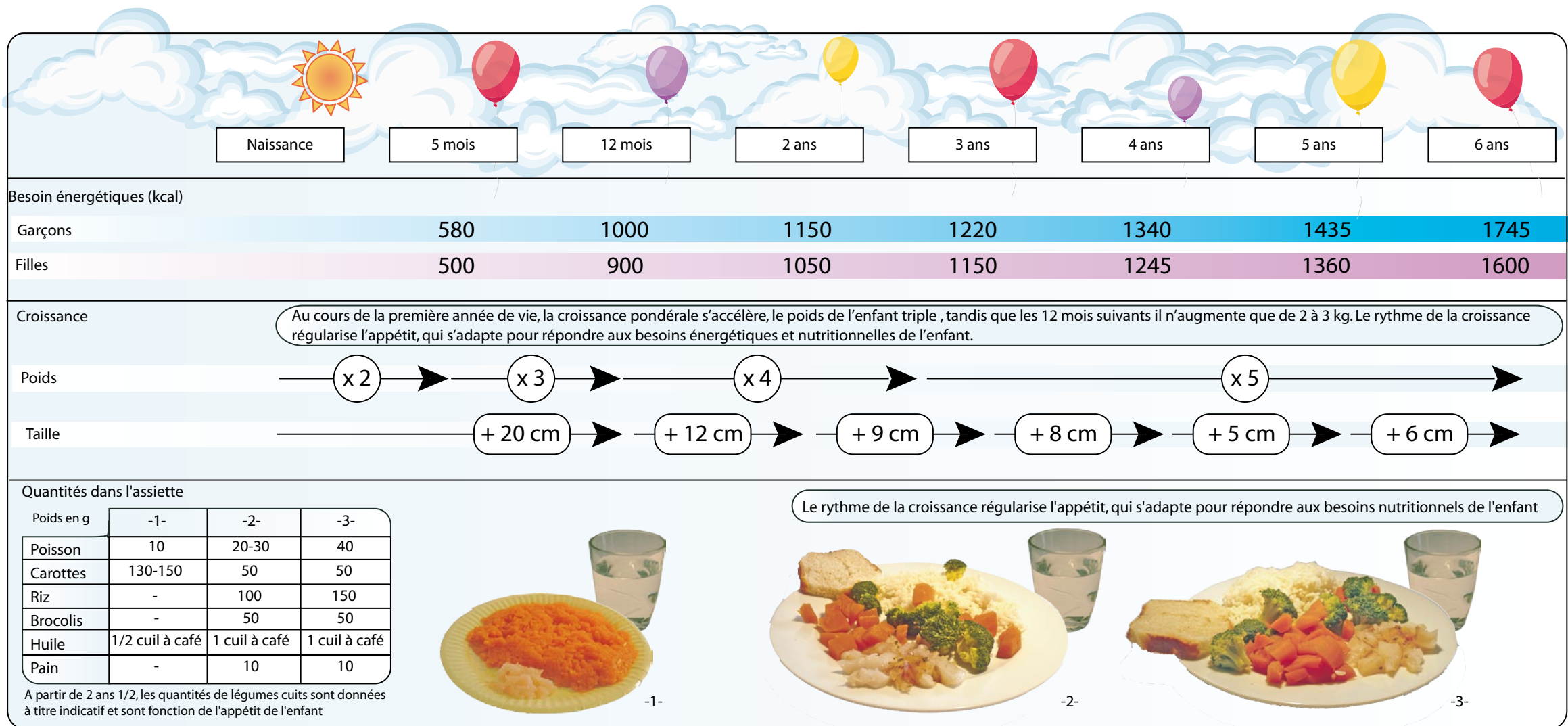
La croissance et l'appétit vont de pair

A partir de 1 an, l'enfant veut découvrir le monde qui l'entoure et la nourriture peut avoir moins d'intérêt pour lui, d'où son appétit très variable et plus sélectif. A cet âge il manifeste son accord ou son désaccord, ses préférences et ses aversions : *c'est le début de l'autonomie.*

Dès le début de la deuxième année, la croissance moins rapide entraîne des besoins moindres, d'où une diminution de son appétit. Cette variabilité s'observe d'une journée à l'autre et même d'un repas à l'autre. Il faut accepter et comprendre ce phénomène physiologique naturel pour lequel nul ne peut intervenir.

(les besoins énergétiques d'un enfant de 1 à 2 ans représentent environ la moitié de ceux d'un adulte).

Des recherches ont montré qu'au moins 77% des enfants refusent de goûter un aliment qu'ils ne connaissent pas, il est souvent nécessaire de le présenter 5 à 10 fois avant qu'il l'accepte. L'enfant forme ses habitudes alimentaires par imitation: il aime copier les façons d'agir de chacun.



La néophobie alimentaire

Sorti du poulet frites ou du jambon pâtes, il est parfois difficile de faire manger autre chose aux enfants à partir d'un certain âge. Apprendre au petit omnivore à bien manger est une affaire complexe qui demande patience.

Vers l'âge de 2/3 ans, il devient plus sélectif sur le contenu de son assiette, on parle alors de néophobie alimentaire. Selon Natalie Rigal (psychologue et chercheur) :

« La néophobie est un sentiment de peur éprouvé par l'omnivore face à des aliments inconnus. Sur le plan comportemental, cela se traduit par une réticence à goûter un produit nouveau, et sur le plan des affects et des émotions, par une tendance à le trouver mauvais dès lors que l'on accepte d'y goûter ».

Elle évoque en ce qui concerne les légumes (produits les plus souvent rejetés des enfants) trois hypothèses :

- Les légumes seraient massivement rejetés à cause de leur faible capacité rassasiante. De fait, dès le plus jeune âge, l'enfant est capable de reconnaître au goût les aliments aptes ou non à apaiser sa sensation de faim.
- La saveur prononcée et amère inhérente aux légumes provoquerait une réaction innée de dégoût chez l'enfant. L'homme ayant une « antipathie » pour l'amertume.
- Autre hypothèse centrée sur l'idée selon laquelle, l'omnivore

serait hanté par l'idée d'empoisonnement et persisterait à se montrer réticent face à tout aliment inconnu. Cette hypothèse se réfère aux temps anciens, lorsque l'homme préhistorique, pour diversifier son alimentation, devait goûter de nouveaux végétaux et se méfier de leur toxicité.

Autres explications :

Ce serait un besoin de réassurance à un moment où l'enfant n'est plus sécurisé par la main de la mère car il commence à manger seul. Il n'a pas la certitude que l'aliment soit bon pour lui. Ce comportement correspond à une phase du développement humain.

Vers 18 mois-2 ans, c'est également la période d'affirmation marquée par une opposition à l'autre. L'enfant dit « non » à la nourriture comme il dit « non » à ses parents pour tout autre chose. Pour de nombreux enfants, le repas est un bon moment pour s'opposer, affirmer son indépendance. Parfois, cela peut devenir conflictuel selon l'attitude de l'adulte face à lui.

Entre 3 et 6 ans l'enfant traverse une période sur le plan gustatif : il se met à n'aimer que les mêmes choses (pâtes, riz, poulet, frites, saucisses, etc.)

Un autre point est le manque de connaissances de l'enfant sur les produits alimentaires, leur provenance, leurs transformations possibles, etc. . Aussi peut-il refuser les carottes en rondelles alors qu'il les mange en purée ou râpées.



La néophobie est un phénomène banal et universel. Elle touche de nombreux enfants entre 2 et 10 ans et d'une façon plus intense entre 3 et 6 ans.

Pour atténuer ce phénomène voire l'annuler, il convient de proposer régulièrement aux enfants les produits rejetés ou inconnus pour les rendre familiers.

En effet, la familiarisation avec l'aliment fait passer progressivement celui-ci du statut d'objet inconnu à celui d'objet connu. Dans la très grande majorité des cas, ce changement de perception renforce le goût pour le produit et augmente sa consommation. Il faut attendre en général au moins 5 consommations pour voir apparaître les effets positifs de la familiarisation.

SOURCES :
 Il mange un peu, trop, pas assez / BOUCHER Brigitte, RIGAL Natalie. - Ed. Marabout, 2005 : 218 p.
 La naissance du goût / RIGAL Natalie. - Ed. Noesis, 2000 : 159p.
 Les comportements alimentaires / CHAPELOT Didier, LOUIS SYLVESTRE Louis. - Ed. Lavoisier, 2004 : 470p.
 Les enfants aiment faire la cuisine / FISCHER Paulette. - Ed. SAEP, 1989 : 61p.
 Jouer à bien manger. Nourrir mon enfant de 1 à 2 ans / REGIMBALD D., BENOIT S. et al. - Ed. CHU de Saint-Justine, 2006 : 152 p.
 Néophobie alimentaire chez l'enfant d'âge préscolaire : perspectives développementales et différentielles / CRETOIS Eva, RUBIO Bérengère. - Prix alimentation et santé 2003.
 Le goût / DELAFOSSE C., KNIFFKE S. - Ed. Gallimard, mes premières découvertes, 1994 : 25 p.

- Quelques conseils ou attitudes :**
- Ne vous arrêtez donc pas à un premier rejet de l'enfant face à un aliment nouveau. Il a besoin de (re)connaître ce qu'il introduit dans son corps. L'alimentation est un apprentissage.
 - Il faut veiller à ne pas donner de trop grosses quantités à manger à l'enfant. S'il a du mal à finir son assiette c'est qu'il n'a pas faim ou qu'il n'a plus faim. Pensez aux quantités que vous mettez dans les cuillères. Une cuillère trop pleine peut rebuter certains enfants, leur donner des « haut-le-cœur ».
 - Il a le droit de ne pas tout aimer.
 - Le temps du repas doit être un moment privilégié et convivial, il est important de créer un climat et un environnement agréable.
 - L'enfant agit beaucoup par mimétisme. Manger avec lui, lui montrer le plaisir que l'on prend soi-même à consommer certains aliments l'aide à dépasser la période de néophobie.
 - Pour l'aider vous pouvez aussi :
 - faire du contenu de l'assiette un plat appétissant riche en couleurs et en formes.
 - l'aider à mettre des mots sur les aliments nouveaux : « ça pique », « c'est doux », « c'est fort »...