

## QUELQUES CONSEILS POUR L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

L'équilibre alimentaire ne se mesure pas sur un repas mais sur une semaine entière.

### En dehors du repas :

- Encourager l'enfant à sentir, à toucher les nouveaux aliments avant même de les goûter plus tard.
- Faire les courses avec l'enfant.
- Explorer les aliments par le jeu : jouer à la dinette et faites participer ses peluches par exemple
- Apprendre à votre enfants à bien se brosser les dents

### Préparation du repas :

- Laissez votre enfant participer à la préparation du repas (mélanger les ingrédients d'un gâteau, goûter avec ses doigts, décorer les plats).
- Conseiller sur les modes de préparation et de présentation : essayez de présenter les aliments de façon amusante.
- Proposer régulièrement de nouveaux aliments.
- Proposer à nouveau l'aliment quelques jours plus tard s'il n'en a pas voulu : rappeler qu'il faut en général proposer dix fois un aliment nouveau à l'enfant pour qu'il l'accepte.

### Pendant le repas :

- Eviter le forçage et les rapports de force, sous peine d'entretenir les refus.
- Proposer les repas à un horaire régulier.
- Encourager toujours à ce que l'enfant regagne la table familiale commune, quel que soit son menu.
- Faire en sorte que le repas soit un moment de convivialité.

Le repas doit avant tout être un moment de plaisir, de partage et d'imitation.

- Ne pas laisser le choix du plat et préparer le même plat pour toute la famille.
- Éviter les écrans pendant le repas.
- Stimuler l'enfant pour qu'il joue avec ses mains et sa bouche : laisser l'enfant faire ses propres découvertes, à toucher et manger avec les doigts
- Proposer de la vaisselle adaptée en fonction du besoin de réassurance de l'enfant (ustensiles attrayants : assiettes décorées de dessins à découvrir, couverts amusants).
- Préférer les ustensiles en plastique, généralement plus appréciés.
- Laissez autant que possible l'enfant manger seul : tenir lui-même la cuillère et la porter en bouche, sentir les aliments et les découvrir du bout des lèvres.
- Bien installer l'enfant :

Pour les petits, la position idéale est en enroulement dans les bras parentaux : assis et bien calé sur vos genoux, avec un appui derrière la tête et au niveau des pieds.

Pour les plus grands : dans une chaise haute, en face à face avec l'adulte avec un appui sous les pieds (repose-pieds), une position lui permettant de mobiliser aisément ses bras et ses mains.

### Après le repas :

- Suggérer de ne pas nourrir son enfant entre les repas.