



COMMENT (essayer de) LEUR DONNER ENVIE DE GOUTER A TOUT

Ne le forcez pas à finir son assiette

En aucune circonstance et sous aucun prétexte, vous ne devez forcer votre enfant à manger plus qu'il n'en a envie. S'il a mangé la moitié de ses salsifis, passez à la suite. Ce qui ne veut pas dire démissionner : il serait aberrant de baisser les bras au moment des repas et de lui donner par ailleurs des suppléments vitaminiques.

Ne vous arrêtez pas au premier rejet (= familiarisation)

En général, il faut proposer au moins cinq fois le plat (sous la même forme) pour que votre enfant change d'avis. Il craquera avant vous !

Restez le décideur : c'est aux parents de faire le menu et non à l'enfant (sauf exceptionnellement pour une fête, un repas « surprise »). Adopter une attitude ferme et chaleureuse.

Gardez votre calme

Ne transformez pas le repas en un champ de bataille avec menaces et chantage !

Lors du repas familial, chacun se sert à son idée. Si l'enfant n'aime pas tel ou tel plat, offrez-lui une part symbolique sans le forcer à y goûter. Surtout, ne pas remplacer le plat refusé par un autre uniquement à son intention.

Le repas ne doit pas durer éternellement. Ne laissez pas votre enfant mâchonner et ruminer pendant des heures le même morceau de viande.

Même si l'assiette est encore pleine, retirez la sans faire de commentaires et sans prendre une mine désolée, consternée, énervée, dépitée, ennuyée, contrariée, excédée, déprimée...

Attention au grignotage

En grignotant toute la journée, l'enfant perd la sensation de faim et ne peut plus rien manger aux heures des repas. Laisser l'enfant assumer la conséquence logique et naturelle de son refus de manger = avoir faim en attendant le prochain repas.

Ne parlez pas de récompense, ni de punition

Vous lui promettez une douceur pour qu'il finisse son chou-fleur. Pour lui, c'est bien la preuve que le chou-fleur, « c'est pas bon » !

On ne mange pas non plus pour faire plaisir à.....

Ne le privez pas de dessert

Il refuse de finir sa purée de céleri ? Ce n'est pas un caprice mais cela peut vouloir dire que le céleri n'éveille plus ses sens, et qu'il a maintenant le goût pour sa crème au chocolat.

Faites le participer à la préparation du repas

Jouez avec les mots (= apprendre le bon vocabulaire)

Apprenez-lui à remplacer le « j'aime » ou « j'aime pas » par « c'est fort », « ça pique », « c'est mou »...les mots contiennent l'angoisse de l'enfant.

Prenez vos repas ensemble

L'enfant qui mange seul a l'impression d'être exclu. Et cela l'empêche de constater combien les adultes prennent plaisir à manger des blettes, les épinards, les salsifis, le potiron....