



Comment réagir face à un enfant qui mange peu ?



Instaurer des rituels selon les pratiques et préférences de la famille

Exemples : préparer tous ensemble le repas, faire sonner une cloche pour signaler le début du repas, un rituel spécial "weekend" avec un repas plus détendu comme une soirée pizza le samedi soir ou un brunch le dimanche midi ou encore un repas avec les doigts le dimanche soir.

Découvrir le goût pas à pas

- Introduire condiments et épices,
- Présenter les crudités une par une à prendre avec les doigts et à croquer directement,
- Faire des dégustations ou associations rigolotes du type sucré/ salé,
- Passer par le côté gratiné et coloré.



Si les problèmes persistent (avec une incidence sur le poids de l'enfant notamment), il est recommandé de consulter un **pédiatre**. Les intolérances, les allergies, les troubles alimentaires pédiatriques existent. En cas de doute (peu de prise de poids ou baisse du poids, très faible nombre d'aliments tolérés, problèmes de sommeil...), vous pouvez en parler avec votre médecin ou votre pédiatre qui vous orientera vers des **examens complémentaires s'il le juge nécessaire** (exemples : allergologues; orthophonistes...)

Servir de petites portions

Laisser l'enfant se resservir plutôt que forcer à finir une assiette servie en fonction de l'appréciation de l'adulte plutôt qu'en fonction de l'appétit de l'enfant.

Arnault Pfersdorff, pédiatre, conseille de partir du principe qu'un enfant de 3 à 7 ans ne doit pas manger plus de la moitié, voire du tiers, de ce qu'un adulte en bonne santé ingère et que l'équilibre alimentaire ne se fait pas nécessairement sur un seul repas.



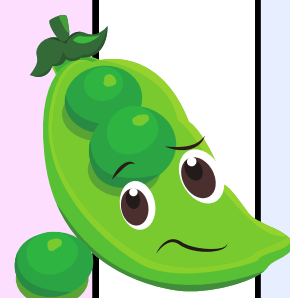
Ne pas forcer ou faire de chantage

Il est possible de proposer un aliment sans forcer et d'inviter l'enfant à goûter un plat refusé auparavant parce que ses goûts ont peut-être changé. Si le dessert participe autant à l'équilibre alimentaire que le reste du repas, il n'y a pas de raison d'en priver l'enfant (un fruit participe aux 5 fruits et légumes recommandés).

Ne pas faire durer le repas

Ne pas faire durer le repas plus d'une heure, sauf si l'enfant a besoin de temps pour manger.

L'idée est de ne pas laisser l'enfant à table pour qu'il termine une assiette devant laquelle il rechigne, alors que le reste de la famille en est au dessert ou en train de débarrasser.



Réorienter les inquiétudes

Plutôt que se focaliser sur les quantités et la nature de ce qui est ingéré, centrer les questions sur la santé :

- Mon enfant prend-il du poids, grandit-il et est-il en bonne santé ?
- Son sommeil est-il agité ?
- Est-il agressif à l'école ?
- Refait-il pipi dans sa culotte dans la journée ?