

# Le chantage à la nourriture

Des phrases à éviter auprès des enfants



**Le chantage à la nourriture n'est pas une garantie d'un régime alimentaire équilibré.**

« L'enfant a toute la vie devant lui pour découvrir cette palette extraordinaire d'aliments. Il est concevable de respecter ses goûts. Aimez-vous vraiment tous les légumes, toutes les viandes et tous les poissons ? Sans parler des huîtres, des escargots, de la langue de bœuf ou de la cervelle d'agneau ? Si oui, depuis quand ? » - Arnault Pfersdorff (pédiatre)

**« Si tu termines ton assiette, tu pourras aller jouer. »**

Le droit de jouer, de bouger, n'est pas conditionné à une quantité de nourriture.

**« Tu ne quitteras pas la table tant que tu n'auras pas fini. »**

La satiété de l'enfant est ignorée par l'adulte qui estime mieux savoir que l'enfant ce qu'il éprouve (encore faim ou plus faim). Des alternatives :

- laisser l'enfant se servir pour qu'il estime lui-même la quantité de nourriture dont il a besoin
- demander à l'enfant ce que son ventre lui dit (stop ou encore ?)
- simplement reconnaître que l'enfant n'en veut plus



**« Tu n'auras pas de dessert tant que tu n'as pas fini ton plat. »**

Un dessert n'est pas une récompense, c'est juste une partie du repas au même titre que l'entrée et le plat principal. Pourquoi priver l'enfant d'un petit suisse, d'une banane ou d'un kiwi ?

**« Finis ton assiette. »**

Vis-à-vis de la nourriture, l'enfant est comme un adulte. Certains jours, nous avons très faim, d'autres moins. Accepter qu'un enfant mange n'ait pas faim ou au contraire très faim, est important pour son équilibre.



**« Tu attends l'heure de manger. »**

L'estomac des enfants est plus petit que celui des adultes et la satiété vient plus vite (après quelques bouchées parfois). En conséquence, la faim revient aussi plus vite. Cela peut expliquer que les enfants aient faim en dehors des repas.

## Des alternatives

« Il y a un nouvel aliment que j'adore au menu aujourd'hui. J'ai hâte de te le faire découvrir, j'espère que tu vas autant l'aimer que moi. »

Si l'enfant n'aime pas après avoir déjà goûté, lui dire : « On réessayera sous une autre forme une autre fois. Peut-être que tu l'apprécieras mieux cuisiné autrement. »

Si l'enfant est réticent à goûter, dire « Tu peux goûter une bouchée et si tu n'aimes pas, tu peux recracher. »