

Aider les enfants à apprendre à aimer de nouveaux aliments

Apprendre à aimer de nouveaux aliments n'est pas une mince affaire pour un enfant. Il s'agit d'un processus en plusieurs étapes qui n'est pas aussi simple qu'il le paraît pour les adultes.

Apprendre à aimer de nouveaux aliments nécessite patience et pratique, comme quand on apprend à faire du vélo.

Voici quelques trucs pour vous faciliter la tâche ainsi qu'à votre enfant, à l'heure des repas :

- Introduisez de nouveaux aliments avec ceux qu'il connaît et aime déjà.
- Mettez sur la table une variété d'aliments et laissez lui choisir ceux qu'il souhaite goûter.
- Évitez de faire pression sur votre enfant pour qu'il mange une plus ou moins grande quantité de certains aliments se trouvant sur la table.
- Évitez de cuisiner seulement leurs repas préférés et offrez régulièrement une variété d'aliments parmi lesquels ceux qu'ils n'ont jamais goûtés.
- Montrez l'exemple quand il s'agit de faire des choix et d'adopter des comportements sains. Au fil du temps, ils mangeront ce que vous mangez et adopteront vos habitudes.
- Continuez d'offrir un aliment même si votre enfant l'a déjà rejeté. Se familiariser avec de nouveaux goûts et de nouvelles textures nécessite parfois plusieurs essais.
- Laissez votre enfant voir, sentir et toucher les nouveaux aliments, même s'il ne les mange pas au premier essai.
- Faites participer votre enfant à la préparation des aliments, que ce soit par le jardinage, la chasse, la cueillette, les courses à l'épicerie, la planification des repas ou la cuisine. Cela l'aidera à en apprendre davantage sur la nourriture et l'incitera à goûter aux nouveaux aliments.



Écrit par des nutritionnistes de la santé publique (2019)
populationhealth@saskhealthauthority.ca