

Récompenses non alimentaires

Parfois la nourriture est utilisée pour motiver l'enfant, par exemple, quand les parents demandent que tout ce qui a été servi dans son assiette soit mangé pour avoir droit à un dessert ou que, pour une bonne réponse, un enseignant lui offre un bonbon. Certes, les récompenses sont un bon moyen d'encourager les comportements, mais l'objectif final est d'avoir de moins en moins à récompenser l'enfant pour qu'il adopte de bons comportements.

Il n'est pas recommandé d'avoir recours aux récompenses pour inciter l'enfant à manger certains aliments, car cette pression pourrait l'inciter à faire plus de mauvais choix alimentaires que de bons.



Les récompenses alimentaires peuvent entraîner des habitudes malsaines, l'enfant risque :

- d'apprendre à préférer des aliments moins sains pour sa santé;
- de puiser un sentiment de bien-être dans la nourriture;
- de perdre la capacité de différencier la faim de la satiété;
- de s'attendre à être récompensé pour un bon comportement plutôt que de l'adopter de sa propre initiative;
- de manger trop ou pas assez.

Solutions de rechange aux récompenses alimentaires :

- Privilèges – temps supplémentaire pour jouer dehors, choix d'une activité à réaliser en après-midi, etc.
- Témoignages de reconnaissance – plaques, autocollants ou bien vanter son bon comportement auprès des autres.
- Récompenses sociales – attention, félicitations ou remerciements.
- Jouets ou objets – frisbee, gourde à eau, etc.
- Système de pointage – collecte de points pour obtenir un prix autre qu'alimentaire.
- Activités amusantes – jeux, excursions, etc.

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