



Mon enfant ne veut plus rien manger !

C'est ce que l'on appelle la néophobie alimentaire. Après avoir mangé de tout, ou presque, il refuse pratiquement tout, et particulièrement les légumes et ce qui est nouveau. Comment lui faire manger autre chose que du jambon, des pâtes et des pommes de terre ? Comment réagir face à cette phobie ?

Au début, l'enfant aime tout, ou presque

Dès la naissance, nous avons un goût inné pour le sucré. Mais les très jeunes enfants sont aussi très curieux. Résultat, à partir de la diversification alimentaire (introduction progressive des aliments en parallèle des tétées ou des biberons) et jusqu'à l'âge de 2 ans, les enfants goûtent presque à tout, même s'ils manifestent leurs propres préférences. Il est important de profiter de cette période pour leur faire découvrir une large variété de goûts. Car après, les choses se compliquent souvent et l'enfant se met à refuser de nombreux aliments.

Ensuite, les repas se compliquent

C'est la néophobie alimentaire. Ce terme désigne la peur des nouveaux aliments, une phase normale dans le développement de l'enfant. En réalité, vers 2-3 ans, l'enfant en profite aussi pour refuser des aliments qu'il mangeait auparavant et même qu'il appréciait. Cette période est d'autant plus marquée que l'enfant entre à cet âge dans une phase d'affirmation de soi et d'opposition systématique. Il ne faut donc pas se formaliser outre mesure, mais réagir de façon adaptée à cette situation... généralement temporaire.



Quelques conseils pour passer le cap de la néophobie alimentaire

Rester calme. Les repas ne doivent dégénérer en conflits. Garder à l'esprit que cette période est passagère et que les goûts de l'enfant changent rapidement.

Ne pas transformer le refus d'un aliment en une affaire d'état, au risque que cet aliment entraîne un blocage définitif.

Accepter le refus et proposer un autre aliment de remplacement. Mais l'aliment refusé ne doit pas être écarté définitivement. Au contraire, il est important de le proposer à nouveau une autre fois et à plusieurs reprises. Il est fort probable que cet aliment soit accepté après plusieurs tentatives.

Ne pas recourir au chantage. Proposez à un enfant un gâteau ou un bonbon s'il finit son assiette n'est pas une solution.

Parents et / ou fratrie doivent donner l'exemple : prendre plaisir à manger de tout.

Faire preuve d'imagination : présentation dans l'assiette, mélange d'ingrédients pour masquer certains goûts ou colorer les plats, sauce tomate, ketchup, légumes en gratins, etc.

Faire participer l'enfant à la préparation des repas. En manipulant les aliments, l'enfant se familiarise avec eux et peut plus facilement les accepter, voire reconsidérer son refus.