



L'alimentation : un vrai casse-tête!

Informations pour les parents

.....

Table des matières

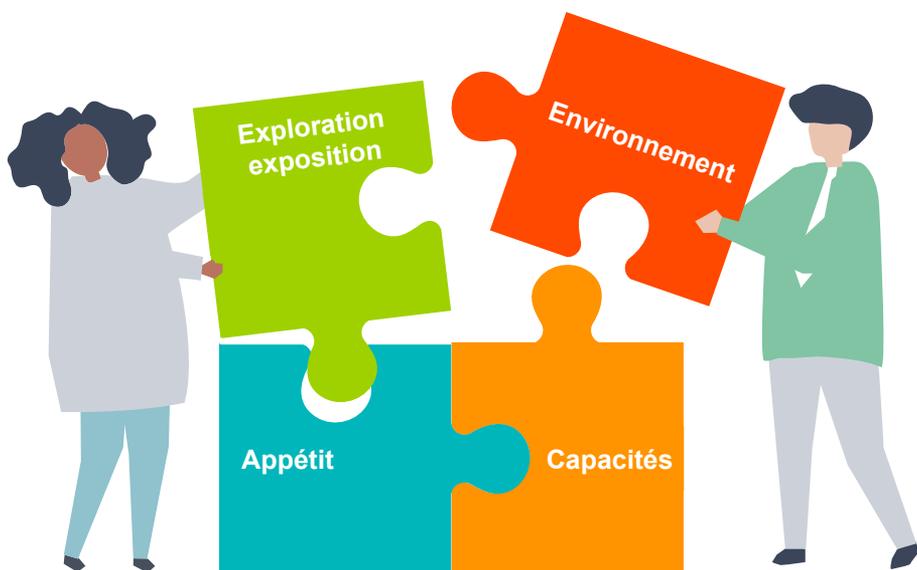
Appétit	02
Environnement	04
Exposition / exploration	05
Capacités	06
Recommandations	09
Quand consulter	13
Quelques liens utiles	13

.....

Vous reconnaissez-vous ?

- Votre enfant ne veut pas manger ce que vous lui préparez.
- Votre enfant ne mange pas assez à votre goût.
- Les repas sont longs, difficiles et compliqués.

Pour un parent, l'alimentation est parfois un vrai casse-tête et on ne sait souvent pas par où commencer. **Quels sont les morceaux à assembler pour réussir à bien manger ?**



Appétit

Pour bien manger, il faut avoir faim! La faim est une sensation inconfortable que l'enfant voudra soulager. Pour ressentir la faim, le ventre doit être vide. Plusieurs éléments peuvent influencer cette sensation, tels que :

- Le sommeil
 - Un horaire de sommeil stable permet à l'enfant d'être bien reposé et plus attentif à ses signaux de faim. Il aura donc un meilleur appétit.
 - Un enfant âgé de plus de six mois qui se réveille la nuit pour boire pourrait voir son appétit diminuer le jour, surtout pour la nourriture.



Saviez-vous que si un enfant a l'habitude de s'endormir sur son boire le soir, il pourra demander à boire lors des réveils de nuit ? Ce n'est pas nécessairement parce qu'il a faim mais plutôt parce qu'il a l'habitude de s'endormir de cette manière.

- Les habitudes de la famille
 - Un horaire régulier de trois repas par jour permet à l'enfant de mieux reconnaître les signes de faim et les associer aux bons moments.
 - Ne rien donner à l'enfant au moins deux heures avant les repas (ni nourriture, ni liquide) lui permettra de bien ressentir la faim. En effet, il ne suffit que de quelques gorgées de liquide pour nuire à cette sensation.
 - Les tentatives des parents pour compenser sont rarement des stratégies efficaces pour faire manger l'enfant. Cela a plutôt tendance à renforcer les comportements de l'enfant.

Voici des exemples de compensations inefficaces :

- Offrir une autre option (un repas différent plus apprécié, deuxième portion d'un aliment convoité, plus de lait, etc.).
- Préparer un repas différent seulement pour l'enfant afin qu'il mange.
- Modifier l'offre des repas pour la famille selon ce que l'enfant accepte.
- Il est difficile pour un adulte d'évaluer les quantités qu'un enfant devrait manger. Les portions trop généreuses peuvent décourager l'enfant, tandis que de plus petites portions lui permettront de vivre des réussites.
- Si un enfant est forcé de finir son assiette, il n'apprend pas à reconnaître les signes qu'il a assez mangé (satiété) et il est plus à risque de développer des relations conflictuelles avec la nourriture à l'âge adulte.



Saviez-vous que l'alimentation doit être une responsabilité partagée entre le parent et l'enfant? La responsabilité du parent sont le menu, l'horaire et l'endroit (QUOI, QUAND, OÙ ?). La responsabilité de l'enfant est la quantité de nourriture qu'il mange (COMBIEN ?) car c'est lui qui est en mesure de reconnaître sa faim.

- La disponibilité de l'enfant:
 - La maladie ;
 - La fatigue ;
 - Les émotions (irritable, nerveux, triste, surexcité) ;
 - Les troubles du développement ;

... ont tous une influence sur la faim. Il est donc important d'en tenir compte et d'ajuster nos attentes.



N'oubliez pas que la faim donne aussi la motivation et l'ouverture nécessaires à l'enfant pour essayer de nouveaux aliments.



Saviez-vous qu'entre deux et quatre ans, l'enfant vit une période d'affirmation de soi et voudra prendre le contrôle de l'alimentation ? Pendant cette période, ses besoins caloriques sont aussi moins grands car le rythme de croissance ralentit. L'alimentation peut alors vous sembler plus difficile, mais c'est normal : il faut être patient.

Environnement

L'environnement physique et social de l'enfant peut également influencer son alimentation.

Environnement physique :

- L'enfant qui est assis à la table, sur une chaise adaptée à sa taille, est prédisposé à l'alimentation en plus d'être dans une position favorisant la sécurité.
- Les repas pris à la salle à manger permettent à l'enfant de faire la distinction entre le moment de manger et le moment de jouer.
- Les distractions (télévision, téléphone, jouets, etc.) nuisent au décodage des signaux de faim ou de satiété, en plus de diminuer l'intérêt pour la nourriture.

Environnement social :

- L'heure du repas est souvent associée à une activité rassembleuse et agréable qui permet de discuter, partager et créer des liens.
- L'enfant apprend par imitation. Il a donc besoin de modèles. Il aura plus facilement envie de manger ce que vous mangez s'il peut vous observer. Cela augmentera aussi son intérêt pour l'activité et pour les aliments.

- Créer une bonne ambiance, sans pression, permet d'assurer le bon déroulement du repas. C'est un moment de plaisir et d'exploration!
- Un contexte de repas difficile (chicane, punition, maladie) pourrait amener l'enfant à refuser l'aliment plus tard.

.....

Exposition / exploration

- L'enfant exposé aux mêmes repas que sa famille lui permettra d'intégrer les aliments à son répertoire. L'exposition à une variété d'aliments et de textures élargira ses préférences.
- Présenter les aliments régulièrement et avec constance sans exiger que l'enfant mange, permet de les apprivoiser en douceur.
- La façon de présenter les aliments influence l'intérêt. Manger se fait avec tous les sens (aspect visuel, odeur, texture, goût, etc.)!
- Accepter la présence d'un aliment à proximité dans son environnement sans être en contact (ex: sur la table, dans son assiette, etc.), jouer avec la nourriture plutôt que la manger, recracher les aliments ne sont pas des échecs. Ce sont des premières expériences positives d'exploration qui doivent être félicitées et non punies.
- L'enfant a besoin de contrôle. En manipulant les aliments et en les portant seul à sa bouche, il développe sa confiance et son ouverture.
- Cacher les aliments refusés parmi d'autres diminuera la confiance de l'enfant en l'adulte lorsqu'il s'en rendra compte. Cela ne lui permet pas non plus de bien développer ses goûts.



Saviez-vous qu'un aliment doit parfois être présenté de 20 à 30 fois avant que l'enfant accepte de le goûter ?

.....

Capacités

Les habiletés de l'enfant se développent avec l'expérimentation de différentes textures.

- Progresser selon ses capacités lui permet d'avoir des expériences positives et des réussites.
- Offrir des défis réalisables permet de développer les prochains mouvements nécessaires pour progresser dans les textures.

Voici le développement des capacités orales pour un enfant qui n'a pas d'enjeu de développement :

0 à 4 mois

L'alimentation de l'enfant se compose exclusivement de lait (maternel ou préparation commerciale pour nourrisson).

Durant cette période, l'enfant apprend à :

- Ressentir la faim et réclamer son boire.
- Ressentir les signes de satiété et cesser de boire.
- Renforcer les structures orales pour se préparer à l'alimentation solide.

4 à 6 mois

Introduction des aliments solides sous forme de purées lisses. Dans cette période, l'enfant apprend à :

- Ouvrir la bouche à la vue de la cuillère.
- Fermer les lèvres sur la cuillère pour la nettoyer.

- Placer sa langue pour recevoir les purées et les propulser vers la gorge.



Les purées doivent être offertes à la cuillère. En effet, mettre des purées dans le biberon ou les offrir directement via les sachets ne permet pas de développer les mouvements plus matures.



Saviez-vous que le réflexe de sortir la langue (protrusion linguale) est normal même s'il donne l'impression que l'enfant recrache ou refuse l'aliment? C'est le premier mouvement que l'enfant est capable de faire. Avec l'acquisition des autres mouvements, il disparaîtra.

5 à 7 mois

Progression des purées lisses vers les purées texturées ou écrasées à la fourchette. Dans cette période, l'enfant apprend à :

- Accepter la présence de plusieurs textures dans sa bouche.
- Bouger la langue pour écraser la nourriture au palais et l'avaler plus facilement.



Attention aux purées mixtes, comme des morceaux dans une purée ou un liquide (ex.: soupe, yogourt avec fruits). Le fait d'avoir plusieurs textures dans une seule bouchée demande à l'enfant beaucoup plus de capacités qu'il n'en possède.



Saviez-vous qu'un haut-le-cœur pendant l'alimentation est normal, particulièrement lors de la période d'apprentissage? C'est un réflexe de protection présent chez tous les êtres humains, mais qui est plus sensible chez l'enfant. C'est sa présence répétée et sa persistance qui deviennent problématiques.

6 à 9 mois

Introduction des morceaux mous. Dans cette période, l'enfant apprend à :

- Déplacer les aliments avec la langue vers les gencives/dents.
- Développer les premiers mouvements de mastication.
- Ramener les morceaux mastiqués vers le milieu de la bouche pour les avaler.



Un morceau est considéré mou s'il peut s'écraser facilement entre deux doigts. Ex. : légumes très cuits, pâtes alimentaires très cuites, fruits très mûrs, œuf, flocons de poisson, viande tendre mijotée ou effilochée.



Un enfant n'a pas besoin de dents pour manger des morceaux mous.



Saviez-vous que certains enfants commencent à manger directement en morceaux mous à l'âge de six mois ? C'est ce qu'on appelle la diversification alimentaire menée par l'enfant (ou DME). L'approche est de plus en plus populaire et consiste à laisser plus d'autonomie à l'enfant. La DME peut cependant ne pas convenir à tous les enfants. Certains critères de développement doivent être présents pour envisager cette option. Informez-vous avant de la débiter.

12 mois

L'enfant mange le même repas que sa famille, en adaptant la forme ou la texture de certains aliments plus à risque d'étouffement et ce jusqu'à environ quatre ans. Dans cette période, l'enfant apprend à :

- Développer graduellement tous les mouvements et les habiletés qui lui permettront de manger tout ce qu'il voudra, par lui-même.



La grosseur, la forme et la présentation des aliments doivent être réfléchies en fonction des capacités de l'enfant. La présentation de ces aliments doit être adaptée ou reportée selon sont environnement.

Voilà ! Tous les morceaux du casse-tête de l'alimentation sont importants car ils sont tous inter-reliés. En effet, si on enlève un morceau, le casse-tête n'est pas complet.

Recommandations

Voici des recommandations générales pour optimiser l'appétit, l'environnement, l'exploration et le développement des capacités de votre enfant.

- Établissez une routine stable tous les jours. Cette routine inclut :
 - Un horaire de repas à heures fixes, comprenant trois repas par jour et jusqu'à trois collations espacées d'un minimum de deux heures. Cela peut impliquer de limiter l'accès à la nourriture en dehors des heures de repas et collation. Pour un bébé de 7 et 12 mois, le lait est considéré comme étant une collation.
 - Un horaire de sommeil régulier, avec des siestes selon l'âge de l'enfant. La sieste de l'après-midi devrait se terminer à 15 h au plus tard pour ne pas nuire ni aux repas, ni à la routine du soir et au sommeil la nuit.
- À partir de 9 mois, offrez le lait et l'eau après les repas pour éviter qu'ils ne prennent la place des aliments dans l'estomac et comblent l'appétit. Pendant le repas, il est possible de servir de petites quantités d'eau au verre afin d'humidifier la bouchée et aider à avaler.

- Cessez le biberon ou l'allaitement la nuit après l'âge de six mois afin de favoriser l'appétit de jour.
- N'offrez pas de jus régulièrement. Il a peu de valeur nutritive et comme il est sucré, l'enfant le préférera toujours aux autres aliments.
- Mangez avec l'enfant. Soyez de bons modèles.
- Éliminez tout distracteur (télévision, tablette, livre, jeux, etc.). L'enfant peut sembler mieux manger lorsqu'il est distrait mais il ne prend pas conscience de ce qu'il mange. À long terme, le problème ne se réglera pas.
- Demeurez calme même si l'enfant n'a pas le comportement souhaité (ne mange pas, recrache, repousse son assiette, vomit, etc.). Assurez-vous que le repas est un moment positif et non un moment stressant et tendu. Encouragez l'enfant, montrez que vous êtes fiers de lui. Favorisez le renforcement plutôt que les punitions.



L'important, c'est le message que l'on donne à l'enfant. Ce dernier doit comprendre qu'il n'est pas obligé de manger. Toutefois, s'il a faim, il doit manger ce que le parent décide.

- Acceptez les refus, faites comme si de rien n'était au lieu de le forcer ou de vous mettre en colère. Retirez l'assiette sans faire de commentaire. La pression et le stress peuvent supprimer l'appétit et augmenter les refus.
- N'offrez pas un deuxième choix de repas. Assurez-vous toutefois qu'il y ait toujours au moins un aliment que l'enfant apprécie dans son assiette (valeur sûre), en quantité raisonnable pour ne pas combler l'appétit avec ce seul aliment.

- Ne lavez pas le visage de l'enfant entre chaque bouchée. Chaque intervention au visage (forcer la cuillère, retenir les mains, laver le visage, etc.) peut être considérée par l'enfant comme une agression. On peut nettoyer le visage à la fin du repas seulement.
- Les repas doivent durer 20 à 30 minutes maximum. Un repas plus long ne présente pas d'avantages au niveau des apports et peut avoir comme conséquences d'augmenter les comportements indésirables de la part de l'enfant (augmentation du refus, pleurs, stress) et du parent (impatience, stress, etc.).
- Que l'enfant ait bien mangé ou non, servez le même dessert qu'au reste de la famille pour ne pas exclure l'enfant. Au besoin, diminuez la portion pour éviter qu'il refuse le repas et attende le dessert pour satisfaire son appétit.
- L'enfant devrait rester assis pendant tout le repas. S'il se lève malgré la consigne, mettez fin à l'activité. Ne laissez pas manger ou boire un enfant en déplacement.
- En tout temps, respectez les signes de faim.
- Ne mettez pas de purées dans le biberon. Offrez plutôt les aliments de texture purée à la cuillère.
- Sevez le biberon avant l'âge de 18 mois.



Quantité de lait attendue selon l'âge :

Avant 6 mois : jusqu'à 1000 ml

De 6 à 12 mois : 750 ml

Après 12 mois : 500-600 ml

- Dès qu'un enfant commence à manger, offrez-lui la possibilité de se nourrir par lui-même en lui offrant un ustensile à chaque repas ou en le laissant manger avec ses mains. L'adulte peut compléter le repas seulement pour supporter l'efficacité.

- Plus un enfant est exposé aux aliments, plus il sera ouvert à les essayer. Voici des exemples d'exposition possible :
 - Voir comment l'alimentation est transformée du réfrigérateur à son assiette.
 - Participer à la préparation des repas.
 - Tolérer le nouvel aliment sur la table, dans son assiette.
 - Toucher/explorer la nourriture avec ses mains.
 - Goûter avec les lèvres en faisant un bisou, en le léchant ou en croquant dans l'aliment sans l'avaler.

- Quelques principes pour optimiser le développement des capacités et la sécurité pendant l'apprentissage des morceaux (après l'âge de six mois):
 - Évitez les textures multi-phases (qui comporte des morceaux dans un liquide ou une purée, qui peut fondre, ou un morceaux très juteux), ou les séparer si possible.
 - Évitez les aliments collants (ex. : mie de pain non grillée).
 - Débutez avec des morceaux qui s'écrasent bien au palais.
 - Coupez les aliments de façon à ce que l'enfant puisse facilement les tenir et les placer dans sa bouche.
 - Ajoutez une sauce pour lier ensemble les aliments secs qui s'éparpillent en bouche (ex. : riz, couscous).
 - Portez attention aux aliments dont la forme ou la dureté risque de créer des étouffements (ex. raisins, saucisses, noix, maïs soufflé, bonbons, etc.). Coupez-les ou évitez-les avant l'âge de quatre ans.

- Offrez des aliments goûteux ou plus chauds/plus froids que la température ambiante afin d'augmenter leur conscience en bouche et stimuler les mouvements oraux.

.....

Quand consulter ?

- Refus de manger persistant malgré les bonnes habitudes installées. Un changement d'habitude peut prendre jusqu'à trois semaines!
- Présence régulière de vomissements, étouffements, toux et haut-le-cœur pendant ou après les repas.
- Infections respiratoires à répétition de type pneumonie/ bronchite.
- Progression difficile dans les textures.
- Restrictions alimentaires (allergies, < 10 aliments acceptés, absence d'un groupe alimentaire).
- Retard de croissance.
- Problème de développement ou de santé qui rend la disponibilité plus limitée lors des repas.



Quand certains signes sont présents, il est important d'en discuter avec un professionnel de la santé.

.....

Quelques liens utiles

Diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=alimentation-autonome

Prévention des étouffements

<https://readaptation.chusj.org/fr/Familles/Documents/Depliant>

CHU Sainte-Justine – Alimentation de l'enfant

<https://www.chusj.org/soins-services/A/Alimentation-de-l-enfant>

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

 ciuss-estmtl.gouv.qc.ca

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP).

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

 ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2024

CP-SFE-195

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 