

#3-2025

Picky eater

Le terme « Picky eater » décrit une personne qui est très sélective avec la nourriture, qui ne mange que peu d'aliments différents et qui accueille les nouveaux plats avec scepticisme ou peur. Elle refuse de goûter à ce qui est inhabituel et est très sensible à la texture et à la consistance des aliments. Si un aliment n'a pas le même goût que d'habitude, elle réagit avec dégoût. Cela peut être dû à une prédisposition génétique, aux empreintes prénatales, ainsi qu'aux expériences vécues en lien avec la nourriture dans la petite enfance.



Souvent, avec ce type d'enfants, la table devient une zone de combat. Les parents craignent les carences alimentaires et font pression sur leur enfant, le contrôlent à table, l'invitent constamment à goûter, essaient de le motiver parfois avec un dessert comme récompense. Un cercle vicieux s'installe ! La pression mise sur l'enfant alimente ce comportement. Il réagit aux tensions, devient encore plus prudent et anxieux ou ne veut même plus venir à table. Il n'existe pas de solutions simples pour changer rapidement le comportement alimentaire. Voici toutefois des pistes qui peuvent aider sur le long terme :

1. Une atmosphère détendue à table

Partage des responsabilités lors des repas : les parents décident de quand, où et quoi (composition) et l'enfant décide s'il mange, ce qu'il mange et en quelle quantité. Proposer à chaque repas au moins un ingrédient que l'enfant accepte sans problème, mais éviter de faire des repas personnalisés : pour toute la famille le même repas ! Pour rassurer les parents, il peut être utile d'effectuer un bilan médical qui montre qu'il n'y a pas de carences nutritionnelles !



2. Mise en contact fréquente

Les enfants sont plus enclins à goûter lorsqu'ils voient très souvent certains aliments sur une courte période. Il est donc conseillé de faire en sorte que l'enfant soit régulièrement face à un aliment (jardinage, achat, cuisine...)

3. Cuisiner ensemble réduit les craintes

Utiliser les 5 sens en cuisinant (ou lors des achats) permet à l'enfant de se familiariser avec les aliments, de se sentir en confiance avec eux pour les goûter. Ainsi toucher la consistance de différents aliments et les sentir, les acheter, les cuisiner... peut aider à réduire les craintes.

4. Proposer les ingrédients séparément

Lorsque les différents aliments du repas se touchent dans l'assiette ou s'ils sont mélangés (plat unique), cela peut augmenter le refus de manger. Disposez les aliments séparément dans l'assiette, sans qu'ils ne se touchent. Servez dans des plats séparés pour que l'enfant se serve lui-même ou utilisez des assiettes à fondue chinoise (compartimentées).

5. Les enfants apprennent en voyant des modèles

La famille et son entourage ne devraient pas se restreindre sur le plan culinaire. Il est important que les Picky eater voient les autres manger avec plaisir et soient ainsi rassurés : « cette nourriture est sûre et peut être mangée ».

Sources: Stefanie Rietzler, Okt.2024, Fritz und Fränzi