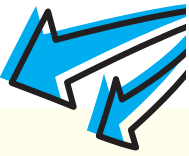


Développement du goût



Le goût, le sens de tous les sens

Dé-ve-lop-pe-ment... un long mot pour illustrer que le développement du goût, ça peut être long! Les enfants ont besoin de regarder, toucher, sentir les aliments pour les découvrir à leur rythme, avant d'avoir le courage ou l'envie d'y goûter. Ils utilisent tous leurs sens pour apprendre à connaître les aliments. Les enfants aiment ce qu'ils connaissent. La familiarisation est la clé.

Des chiffres

- 1**: le nombre d'expositions que ça peut prendre avant qu'un enfant aime un biscuit au chocolat.
- 10**: le nombre d'expositions que ça peut prendre avant qu'un enfant aime le quinoa.
- 100**: le nombre d'expositions que ça peut prendre avant qu'un enfant aime les choux de Bruxelles.

Les enfants naissent avec une attirance innée pour le sucre. Par contre, ils ont besoin de plus de temps pour s'habituer à l'amertume des légumes.

On change de disque!

« Tu ne peux pas savoir que tu n'aimes pas ça, tu n'y as pas goûté! ». Une réplique peut-être familière, mais malheureusement contre-productive parce que sous pression, les enfants sont souvent réfractaires à goûter. De plus, ça nuit au plaisir du repas. L'enfant risque d'associer l'aliment à une émotion négative. Mieux vaut les encourager sans les forcer. Dites-leur, par exemple, pourquoi vous aimez cet aliment. Vous pouvez aussi les féliciter d'avoir goûté. Bref, misez sur le positif!

Familiarisation 101

Familiariser l'enfant aux aliments de diverses façons:

- ▶ Parler des aliments et faire parler les autres enfants des aliments pendant le repas.
- ▶ Suggérer à l'enfant de participer à la planification et à la préparation des repas, de son lunch ou de ses collations.
- ▶ Si possible en après-midi au service de garde, organiser des petites dégustations avec les enfants, ou autres activités qui amènent à parler des aliments.

Un mot : néophobie

La néophobie alimentaire, c'est la peur des nouveaux aliments. Entre 2 et 10 ans, trois enfants sur quatre vivent un ou plusieurs épisodes de néophobie. Ça fait partie de leur développement normal.

Comprendre pourquoi un enfant semble difficile

Sachant que la néophobie peut survenir ou durer jusqu'à l'âge de 10 ans, un enfant qu'on perçoit comme difficile est possiblement néophobe. Mais il y a d'autres raisons possibles qui expliquent qu'un enfant lève le nez sur certains aliments:

- ▶ L'enfant est « forcé » de manger certains aliments. Il les associe à une obligation, et ne ressent donc aucun intérêt ou plaisir envers ceux-ci.
- ▶ Les portions servies à l'enfant sont particulièrement généreuses, ce qui peut le décourager à manger.
- ▶ L'enfant est habitué à manger toujours les mêmes aliments. Il les aime alors on lui en sert. On lui en sert souvent alors il les aime encore plus. Cela devient un vrai cercle vicieux si on se limite à ces aliments! Les nouveaux aliments ont du mal à se faire une place dans son répertoire.
- ▶ L'enfant est peu concentré sur le repas, il a hâte d'aller jouer.
- ▶ La faim et l'appétit varient (consultez les feuillets consacrés à ces sujets).

Rassurant le même lunch, mais...

Vous avez sûrement dans votre groupe un enfant qui a le même lunch jour après jour, ou qui prend systématiquement le même repas du service traiteur. Cela vient peut-être du fait que les parents veulent s'assurer que l'enfant mangera. En effet, il y a un aspect rassurant à la fois pour les parents et pour l'enfant, mais ça restreint grandement le répertoire alimentaire de l'enfant.

Selon les besoins exprimés par les parents, il est possible de partager ce feuillet avec eux.

