

## Apprendre à ses enfants à manger de tout...

Pour certains c'est un rêve. Pour d'autres, ça vient tout seul.

Je n'ai pas la formule magique pour réussir à tous les coups. Mais je peux vous donner 9 astuces qui produiront leurs effets.

Astuce n°1 : Emmenez-les au marché !

Tout comme au zoo, les enfants sont sensibles à l'apparence des légumes bicornus, des poissons aux yeux vitreux, des crustacés dans une bassine, des jambons suspendus, des saucisses au mètre et aux parfums d'épices.

Ils vont pouvoir se familiariser avec les aliments à l'état brut et la richesse des variétés.

Astuce n°2 : Qu'ils mettent la main à la pâte

Encouragez vos enfants à cuisiner. Equipez-les d'un tablier et d'une toque de chef. Selon l'âge, ils devraient pouvoir mesurer, verser, mélanger, malaxer, étaler, casser les œufs, etc.

Ils seront d'autant plus impatients de passer à table.

Astuce n°3 : Ranger les bonbons et les chips au fond du placard

Tous les produits sucrés et frits devraient être difficiles d'accès. Et les légumes, fruits, noix, mis en évidence.

Même chose au frigo : si vous n'avez pas réussi à supprimer les Danettes, jus de fruits, et autres... essayez au moins de les placer au fond.

Astuce n°4 : soignez la présentation

Comme vous au restaurant, les enfants sont sensibles à l'apparence des plats.

Faites marcher votre imagination pour « dresser » les assiettes de façon ludique. Tentez de servir les plats d'une manière inhabituelle, comme une soupe servie comme un cocktail : dans un verre avec une paille.

Astuce n°5 : Mixez pour « faire passer la pilule »

Faites de subtiles purées et soupes de manière à faire disparaître les légumes détestés : brocolis, choux, etc. Vous pouvez les associer à des légumes sucrés comme les courges, les patates douces ou encore le céleri.

A vous de trouver d'autres astuces !

Astuce n°6 : Inventez des noms d'aliments

Comme vous lorsque vous lisez un menu ronflant au restaurant (« carpaccio de tomates », « millefeuille de pommes-de-terre »), les enfants sont sensibles aux noms des plats et des aliments.

Sortez les céréales et les graines de leur emballage d'origine et utilisez des bocaux et des boîtes sur lesquels vous pouvez coller des étiquettes afin de leur donner des noms drôles et imagés. Par exemple, si votre enfant est de Kung-Fu Panda (un personnage de film), inscrivez sur la boîte de riz complet « L'arme secrète de Kung-Fu Panda » [1].

Astuce n°7 : Donner le choix

Si vous dites : « Tu veux manger des épinards ? », l'enfant peut dire « non » et se braquer.

Si vous rencontrez ce problème, essayez de dire : « Tu préfères quoi comme légumes ? Epinards ou carottes ? ». Là, il lui est plus difficile de répondre « non ». En effet, vous lui demandez de faire un choix, de se prononcer et de s'engager.

Cela augmente vos chances d'emporter son adhésion.

Astuce n°8 : Varier le menu

Pour qu'un enfant mange de tout, il faut qu'il ait été habitué à la variété.

Faites évoluer vos menus au fil des saisons afin de l'habituer aux nouvelles choses.

Pour faciliter la découverte d'un nouveau plat, préparez-le en petite quantité.

Astuce n°9 : Manger à heures fixes

Pour développer un appétit sain, l'enfant a besoin de régularité.

Cela implique de manger tous les jours à heures fixes (dans la mesure du possible).

Surtout ne l'encouragez pas à grignoter dès qu'il a un petit creux.

L'équilibre alimentaire se construit tout au long de la journée [2].

Astuce n°10 : Servir de petites assiettes

Beaucoup de parents ont une tendance naturelle à gaver leurs enfants. Peur de manquer, instinct de survie, tendance à avoir les yeux plus gros que le ventre, difficulté à doser les besoins d'un petit corps... Difficile de déterminer l'origine de cette habitude...

Toujours est-il qu'ils forcent leurs enfants à terminer des assiettes trop remplies. « Tu ne sortiras pas de table tant que tu n'auras pas terminé ton assiette ! »

C'est source de conflits inutiles avec les enfants. Cela accroît le risque de surpoids à l'âge adulte et les rapports anormaux à la nourriture.

Vous savez que nous mangeons trop de façon générale.

Servez des petites assiettes – plus petites ce qui vous paraît normal. Et offrez à l'enfant la possibilité de se servir.

Surtout, laissez votre enfant être à l'écoute de son estomac. Ne vous en faites pas, il ne va pas se laisser mourir de faim.

Ne le culpabilisez pas s'il mange très peu le soir. Surtout s'il mange un gros petit-déjeuner le lendemain.

Bonne réussite !

Eric Müller