

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



ALIMENTATION DES NOURRISSONS ET DES ENFANTS

PARENTS : ATTENTION AUX RISQUES D'UNE TROP GRANDE RIGIDITÉ

Les mesures rigides qu'emploient certains parents pour éduquer leur enfant sur un plan alimentaire peuvent être néfastes.

Certains aliments à palatabilité accrue (bonbons, sodas, viennoiseries, produits de fast-food, etc.) sont parfois totalement bannis par les parents craignant que leur enfant devienne gros. Une telle attitude n'a non seulement aucune efficacité dans la lutte contre l'obésité, mais elle pourrait de surcroît favoriser la survenue de compulsions alimentaires incitant les enfants à consommer de manière incontrôlable ces produits interdits. Aucun aliment ne doit donc être effacé de manière totalitaire du registre alimentaire des enfants, à condition de respecter 1 principe fondamental qui est leur consommation modérée.

A l'inverse, le forcing alimentaire qui consiste à contraindre l'enfant, activement (menaces, forçage) ou à son insu (ruses, jeux, récompenses), à ingurgiter des aliments peut paradoxalement entraîner, non pas une surcharge pondérale par surconsommation alimentaire, mais au contraire une anorexie d'opposition.

On ne peut exclure que les innombrables messages que reçoivent les familles pour mieux alimenter leur enfant et principalement prévenir l'installation d'une obésité, soient à l'origine de troubles du comportement alimentaire. **La peur de mal faire ou l'incertitude devant des informations divergentes peuvent occasionner des attitudes inadaptées de la part des parents** qui génèrent une réaction de l'enfant. Une indifférence devant l'enfant est la meilleure des solutions. 1 à 6 ans est la période clé pour la découverte des goûts.