

# Goûts précoces

Bonne nouvelle, pour faire apprécier les légumes aux enfants... il suffit d'en manger.

Par Sophie Schneider. Photo DR. Illustrations Aurore de Boncourt.



Retrouvez **air** de familles  
une coproduction ONE/rtbf



Rencontre avec  
**Amal Alaoui**,  
diététicienne à l'ONE.

★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**  
★ En radio sur **VivaCité**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré.  
★ Sur internet: [www.one.be](http://www.one.be) toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

## L'alimentation de la mère peut-elle influencer les goûts futurs de l'enfant ?

Oui, le liquide amniotique se parfume des arômes et saveurs (salé, sucré, acide et amer) de l'alimentation de la maman. Le goût et l'odorat du fœtus sont fonctionnels à, respectivement, vingt et trente-deux semaines. Cette découverte précoce des saveurs (saveurs et arômes) se poursuit via le lait maternel, aussi aromatisé par ce que la maman consomme. Ces processus participent à l'adaptation du nourrisson aux habitudes alimentaires de sa famille.

## Pourtant on dirait qu'il n'aime que le sucre...

Il est vrai que l'être humain est prédisposé à aimer le sucré, garant de sa survie. Mais le plaisir alimentaire ne se limite pas à une seule saveur ni à un seul sens. Lors du repas, tous nos sens sont mis en éveil: vue, ouïe, toucher, odorat et goût. Il existe même un autre sens! Il s'agit du nerf trijumeau, situé au fond de la gorge et qui perçoit le piquant et le pétillant. Avant l'âge de 2 ans, les enfants sont ouverts à la nouveauté alimentaire. C'est la période idéale pour leur proposer un grand panel d'aliments et de saveurs variés. Des découvertes gustatives riches, en bas âge, réduisent le comportement sélectif rencontré chez l'enfant plus âgé.

## Mais pourquoi « ne veut-il plus », tout d'un coup ?

Vers 2 ans apparaît la période de néophobie: l'enfant rejette certains

aliments qui lui semblent nouveaux. Ce comportement concerne près de 80% des enfants et peut se manifester jusqu'à l'âge de 10 ans. Il est tout à fait normal et correspond à son développement. Le jeune enfant n'est pas capable de faire le lien entre un aliment qu'il connaît et ce même aliment présenté ou préparé différemment. Il commence aussi à porter lui-même la cuillère en bouche, ce qui l'amène à se demander si l'aliment est sain: mécanisme de survie inconscient inscrit en nous et lié à notre condition d'omnivore. Enfin, vers 2 ans, refuser de manger ce qu'a préparé l'adulte est une façon de s'affirmer!

## OK, c'est normal d'avoir peur des haricots verts, pour autant, il faut bien qu'il mange!

Bien sûr, surtout persévérez, sous peine de vous retrouver avec un enfant qui ne mange que des pâtes! Il faut jusqu'à quinze présentations d'un aliment – sous une même forme – pour que l'enfant le reconnaisse et apprenne à l'apprécier. Incitez-le à goûter. Impliquer l'enfant dans la préparation du repas ou faire des jeux de découverte autour des aliments peut l'aider à réduire ses réticences. Trois éléments sont essentiels: favoriser une ambiance agréable durant le repas (évités les menaces ou récompenses), montrer l'exemple et fixer les limites: l'enfant ne décide pas du menu ni de quand, comment et où il mange. Par contre, laissez-le gérer les quantités: il est important de respecter sa satiété. ★

## Ingérer

Sciences, culture, société, cet imagier fait le tour de la question alimentaire. Pourquoi le fromage sent-il fort? Pourquoi manger aux mêmes heures? Pourquoi certains n'ont-ils pas à manger?



À table, les enfants!, **Pascal Hédelin**, éd. Milan Jeunesse, 12,25 €. Dès 3 ans.

## Absorber

Manger local et de saison à la cantine serait possible! Bon, la soupe aux fanes de radis relève un peu du conte de fées... mais montrer un monde idéal aux enfants, c'est toujours positif.



Bien dans son assiette, à la cantine!, **Vincent Gaudin et Éric Héliot**, éd. Belin, 13,50 €. Dès 5 ans.

## Digérer

De la graine à la salade, de la mise en boîte des petits pois à la fabrication des frites surgelées, une exploration des coulisses maraîchères et de la grande distribution.



Comment poussent la salade et les autres légumes?, **Anne Sophie Baumann**, éd. Tourbillon, 10,95 €. Dès 5 ans.

## La publication ONE

Chaque repas tourne à l'affrontement? Parlez-en en consultation ONE, le TMS vous proposera un accompagnement soutenu par le livre «Même pas faim!», qui reprend toutes les situations de conflits alimentaires et donne des pistes pour les résoudre.

