

Les enfants adorent le changement!

Lorsqu'ils sont bébés, les enfants mangent sans problème de tout. Mais à partir de trois ou quatre ans, leur alimentation se réduit aux plats préférés et aux menus favoris. Les amateurs enthousiastes de bouillies aux légumes se transforment soudain en adeptes inconditionnels des saucisses, des chips et des glaces. Tout ce qui est sain leur semble rebutant. Les parents ont souvent de la peine à gérer le comportement alimentaire de leurs enfants, qu'ils ont pour devoir d'alimenter de manière équilibrée en leur inculquant par l'exemple des habitudes alimentaires saines et en éduquant leur goût. Les enfants s'opposent généralement à ces efforts, car ils préfèrent partir seuls à la découverte du monde culinaire et apprécient surtout ce qui est très coloré, gras, doux et salé.

Tout sauf des aliments "sains"

Les aliments sains ne figurent pas en tête de la liste des aliments préférés des enfants. Un enfant qui ne mange pas de légumes ou de fromage pendant un temps ne souffrira toutefois pas automatiquement d'avitaminose. Il est normal que les préférences et les répugnances face à certains aliments varient, car cela fait partie du développement du goût et il est parfaitement admissible qu'un enfant refuse les épinards, mais se jette sur les carottes, ou qu'il préfère le brie au Gruyère salé, trop corsé pour son palais sensible. Après un certain temps, il importe pourtant de lui faire de nouveau goûter aux aliments qu'il a refusés. Des études ont en effet démontré qu'il faut au moins une quinzaine d'essais à l'enfant pour s'habituer à une nouvelle saveur.

Les enfants ont besoin de fromage et de produits laitiers

Le fromage et les produits laitiers contiennent presque toutes les substances indispensables à la croissance et à la santé du corps: protéines de grande valeur, graisses digestes, vitamines diverses, sels minéraux et oligo-éléments. Et surtout, ils contiennent du calcium, éléments qui permet au corps de se doter d'os et de dents solides et résistants. Il est important que l'enfant développe une masse osseuse aussi importante que possible dès son plus jeune âge; le corps disposera ainsi de réserves suffisantes dans les années qui suivront.

Les enfants mangent avec les yeux

Le fromage est essentiel pour couvrir les besoins en calcium. Même un petit morceau permet déjà d'en couvrir une bonne partie. Les enfants devraient donc en manger chaque jour. La diversité des fromages est telle qu'il est facile de trouver des variétés qui leur plaisent. Les enfants mangent surtout avec les yeux; ils réagissent aux belles décorations, aux formes, aux couleurs. Mêmes ceux qui sont en principe réfractaires au fromage oublient leur aversion s'ils découvrent des cubes de fromage décorés de noix dans leur boîte à récré, des souris en fromage ou une alléchante brochette aux fromages et aux légumes dans leur assiette. Beaucoup d'enfants aiment aussi la raclette ou la fondue en famille, des gratins au fromage bien dorés et croustillants, des spaghettis avec une sauce au fromage ou du fromage râpé, ou encore d'appétissantes croûtes au fromage.



De quoi couvrir les besoins en calcium des enfants

2 dl de lait entier	27 %
1 gobelet de yogourt ou de lait acidulé (180g)	24 %
1 morceau de fromage (env. 30 g)	23 %
Céréales, légumineuses, légumes (divers-choux), noix et graines, eau (minérale)	26 %

Valeurs de références DACH pour l'alimentation, 2000: Pour enfants de 7 à 9 ans: 900 mg de calcium par jour

Apprendre aux enfants à être indépendants

L'alimentation exerce une influence indiscutable sur la santé tout au long de la vie, et les habitudes alimentaires se prennent durant l'enfance et le jeune âge. Il importe donc d'apprendre aux enfants à être responsables de leur alimentation aussitôt que possible. Le mécanisme naturel commandant les sentiments de faim et de satiété joue un rôle essentiel.

Mais l'obligation classique de "finir son assiette" pouvant avoir un effet désastreux sur le fonctionnement de ce système naturel, les parents doivent permettre à leurs enfants de fixer eux-mêmes la taille des portions.

Recommandation

Les parents décident du menu, mais ce sont les enfants qui fixent la portion à mettre dans leur assiette.

