

EDUCATION ALIMENTAIRE DE L'ENFANT : COMMENT S'Y PRENDRE ?

« Goûts et conduites alimentaires de l'enfant », était le thème des XII^{èmes} Rencontres Scientifiques de Nutrition organisées par l'Institut DANONE le 18 décembre 2003.

Une table ronde⁽¹⁾ consacrée à l'éducation alimentaire de l'enfant, a fait le point sur les questions que nous nous posons au quotidien.

L'éducation alimentaire de nos enfants a pour objectif d'en faire des mangeurs éclairés ; capables d'effectuer des choix alimentaires bons pour leur santé, tout comme d'apprécier toutes sortes de mets dans leurs dimension culturelle et sensorielle.

Chaque enfant a des besoins nutritionnels spécifiques et son propre rythme d'introductions alimentaires.

POURQUOI L'EDUCATION ALIMENTAIRE EST-ELLE IMPORTANTE ?

L'éducation alimentaire intègre 3 dimensions, nutritionnelle, socio-culturelle et sensorielle. Ainsi, sur le plan nutritionnel, les mangeurs du XXI^e siècle ont besoin de repères nutritionnels pour demeurer en bonne santé et dans notre société d'abondance, il faut savoir gérer l'accès à d'innombrables aliments, devenus disponibles quasiment à toute heure et en tout lieu.

Apprendre à manger contribue à affirmer aussi notre identité sociale et de nombreux codes socio-culturels sont liés aux repas : le choix d'aliments culturellement « sains ou malsains » (insectes, cuisses de grenouille, ...), la prise en compte de repas spécifiques à certaines circonstances (repas de Noël), les modes de préparation, la structure des repas, les instruments utilisés pour manger (fourchette, baguettes,...)

Enfin, recevoir une éducation sensorielle permet de profiter au mieux des caractéristiques organoleptiques des aliments (saveur, odeur, texture...), et d'en retirer un réel plaisir.

COMMENT S'Y PRENDRE A LA MAISON ?

Certaines études suggèrent qu'une grande variété alimentaire chez les parents favorise la diversité des goûts chez les enfants. Ce qui est certain, c'est que les jeunes enfants imitent leurs aînés, et qu'ils ont envie de goûter tout ce que mangent leurs parents. Entre 2 et 10 ans, et plus fréquemment entre 4 et 7 ans, l'enfant se met à refuser les nouveaux aliments, voire certains aliments précédemment consommés (les légumes par exemple). C'est une phase normale de « néophobie alimentaire ». Inutile de forcer l'enfant. Il suffit pour le familiariser avec les nouveaux aliments, de les lui présenter à plusieurs reprises, en les comparant à des mets acceptés, en soignant la présentation, et en variant les recettes...le tout dans la bonne humeur ! Faire participer l'enfant aux courses à la préparation des repas, est une excellente méthode pour l'amener à des saveurs variées⁽²⁾. Un bon repas en famille ou au restaurant est propice à la découverte culinaire. Enfin n'oublions pas que chaque enfant a sa propre sensibilité gustative, certains enfants sont donc plus difficiles que d'autres⁽³⁾.

QUELLES SONT LES ACTIONS D'EDUCATION ALIMENTAIRE MENEES A L'ECOLE ?

L'école est le lieu d'éducation de référence et peut être un endroit privilégiée pour l'éducation alimentaire. Certaines actions ont ainsi été entreprises dans ce sens.

Ainsi, les « classes du goût », instituées à partir 1975 par Jacques PUISAIS, vice-président de l'Institut du Goût, ont suscité l'enthousiasme de près de 100 000 enfants. Dix séances, destinées aux classes de CM1 et CM2 sont successivement proposées, sur les thèmes des cinq sens sollicités par les aliments ou les boissons, des quatre saveurs (sucré, salé, amer,

acide), de la construction et de la réalisation d'un repas⁽⁴⁾. Ce travail se poursuit au Futuroscope de Poitiers par des ateliers du goûts ouverts aux élèves, et des formations à l'éveil sensoriel des instituteurs. A l'instar des « tables de la découverte » de la Sodexho qui ont été instaurées il y a plus de 20 ans, diverses sociétés de restauration collective ont créé des outils d'éducation au goût ou à la nutrition. Jeux traditionnels ou informatisés, buffets découvertes, participation à la « Semaine du goût »..., font de la cantine un lieu éducatif.

QUELS REPERES ALIMENTAIRES POUR UN ENFANT EN SURPOIDS ?

Le pédiatre ou le médecin généraliste est à même de juger, au vu du suivi de la corpulence grâce à la courbe d'indice de masse corporelle (qui fait intervenir le poids et la taille), si le surpoids de l'enfant illustre une situation passagère sans gravité, ou un réel problème pondéral installé. Le cas échéant, prudence sur les mesures diététiques : plusieurs études suggèrent que plus les restrictions imposées aux enfants sont sévères, plus les aliments « tabous » sont désirables, et plus leur prise est importante et anarchique lorsqu'ils sont à disposition.

Aucun aliment n'est interdit, le tout est de modérer la fréquence ou la quantité. Par exemple, après avoir servi des frites à toute la famille, retirer le plat de la table pour éviter la tentation. Initier un jeu ou autre activité à la suite d'un repas aide à distraire de la nourriture.

Imposer des aliments détestés, tels que les fruits et légumes, n'est pas conseillé, il est préférable de les introduire en douceur.

Pas d'objectif irréaliste, faire maigrir un enfant n'est pas toujours indispensable, stabiliser son poids pendant quelques mois peut suffire.

1. Participants de la table ronde :

- Marie-Christine CLEMENT, restauratrice au Grand Hôtel du Lion d'Or, à Romorantin-Lanthenay (41), www.hotel-liondor.fr
- Jean-Roger COUDRAY, membre de l'Ecole des Grands-Parents Européens, www.egpe.org
- Mathilde LOING, Société de restauration collective SODEXHO
- Martine PELLAE, médecin nutritionniste, Hôpital Bichat, AP-HP, Paris
- Jean-Pierre POULAIN, socio-anthropologue, Université de Toulouse Le Mirail
- Jacques PUISAIS, vice-président de l'Institut du Goût (Institut du Goût – B.P.2000 - 86130 Jaunay Clan)
- Daniel RIGAUD, médecin nutritionniste, CHU le Bocage, Dijon

2. A l'école des Grands-Parents Européens, un atelier « cuisine à quatre mains » est l'occasion pour les grands-parents de transmettre des recettes traditionnelles aux jeunes enfants.

En partenariat avec le cercle culinaire de Rennes, un concours culinaire national a été créé, « Petits Toqués, Grands Gourmets », qui récompense cent binômes pour leur recette originale et leur savoir faire : www.cniel.com/quifait/OrgInter/CIDIL/cidil8.html

Un autre concours culinaire mettant en scène des enfants a été initié par Marie-Christine CLEMENT, restauratrice.

3. Pour en savoir plus :

- La naissance du goût : comment donner aux enfants le plaisir de manger. Par Natalie RIGAL. Editions Noésis 2000.
- Objectif Nutrition n° 64 ; La Naissance du goût chez l'enfant, Natalie Rigal.

4. Le goût chez l'enfant – l'apprentissage en famille. Jacques PUISAIS. Editions Flammarion 1999.