

# Face aux difficultés rencontrées à table avec vos petits...

## Néophobie alimentaire à 2/3 ans

Si votre enfant refuse les tomates un jour sur deux, invitez-le à goûter « la part de la souris » (racontez votre histoire rigolote)... et s'il refuse, regrettez par exemple que « la souris-goûteuse » soit à la diète... et poursuivez votre chemin **sans prêter attention aux caprices** de votre bout de chou.

S'il veut son yaourt avant son plat ? Peu importe... **Laissez-le manger dans l'ordre qu'il préfère.** Personnellement le fromage, je le savoure mieux avant mon repas, pas vous ?

Si votre enfant traverse une petite phase de néophobie, vous le verrez rapidement reprendre la route du repas de tout le monde si **vous ne prenez pas acte de chacun de ses caprices.** Préparez-vous à assouplir l'ambiance des repas, ça devrait lui passer avant que vous ne vous en rendiez compte.

Il a peu mangé ce midi ? **Il se régulera au prochain repas.** Ne songez pas qu'il se met à la diète pour avoir plus de biscuits au goûter. Il mange peu parce qu'il n'a pas très faim. Au goûter, son corps aura peut-être besoin de plus de gras et de sucre pour nourrir son organisme si gourmand d'énergie chez les enfants petits. Vous devez savoir qu'à un moment du développement, les enfants ont des besoins importants en « gras » et « sucre ». Son corps lui demande donc ces aliments « socialement incorrects ». Le tout est de ne pas l'y enfermer, et de lui proposer autre chose, **de l'inviter à dîner** 😊

Le plus dur pour vous sera peut-être de **faire face aux réflexions de l'entourage** : je sais, le jugement est compliqué à supporter, surtout quand on doute de ce que l'on propose, et encore plus quand les reproches touchent vos « éventuelles incompétences parentales ». Laissez dire... et faites du yoga au besoin 😊 **Des repas sereins, sans pression,** ne vous apporteront que de bonnes choses... Il faudra seulement de la patience pour les voir arriver.

Par ailleurs garder en tête cet aspect : « **invitation** ». Pensez à vos enfants comme à des enfants gourmets que vous inviteriez chez vous pour le déjeuner... des enfants à qui l'on proposerait ce que l'on connaît de meilleur pour leur faire plaisir 😊 Si ces petits gourmets refusaient de manger, ne concluez-vous pas que cela n'est pas bien grave ?

10 règles de bonne conduite à oublier pour que votre petit sélectif soit heureux à table 😊



Voici toutes les règles à oublier  
Comment devenir de « mauvais parents » ?

- 1/ on mange son plat avant son dessert
- 2/ on mange 5 fruits et légumes par jour
- 3/ on finit son assiette
- 4/ on ne grignote pas
- 5/ on ne met pas les mains dans l'assiette
- 6/ on ne joue pas avec la nourriture
- 7/ on mange tout seul comme un grand
- 8/ mange plus vite, dépêche-toi !
- 9/ on ne mange pas avec les doigts
- 10/ on ne met pas les mains dans la bouche

ETC...

[www.oralité-alimentaire.fr](http://www.oralité-alimentaire.fr)

## Sélectivité alimentaire spécifique

Si les repas amènent des réflexes nauséeux, des pleurs, des vomissements,... le chemin va être sans doute plus long, et demander quelques aménagements aussi en dehors des repas, mais... la conduite à tenir est globalement la même.

Si les tomates, les haricots, les carottes, les courgettes, et j'en passe sont ses ennemis jurés ? Ne baissez par les bras. **Acceptez seulement de changer les règles.** Mettez votre enfant avec vous dans la cuisine quand vous préparez le dîner. **Qu'il vous regarde, participe ou se contente de sentir le repas qui cuit à côté, vous mettez ses sens en éveil.** L'information « repas » sera déjà là, le préparant sans que personne ne s'en rende vraiment compte, à se mettre à table.

Dès l'âge de la chaise haute, je vous suggère **d'inviter vos enfants à la cuisine, de lui montrer ce qu'il y a dans la casserole, dans la poêle, etc...** Mais pourquoi-pas aussi se contenter de la plaquette de beurre, ou de la boîte de sel ? Ne pensez pas qu'il faille forcément être Chef Etoilé pour transmettre le plaisir du repas à votre enfant.

Pensez au plaisir, avant de penser à la composition nutritionnelle, cela devrait opérer avec les semaines de partage. Une fois à table, oubliez tout ce que vous savez... profitez ! **Faites de deuil de la propreté, partagez vos assiettes** pourquoi pas, pensez aux modalités de partages des repas au-delà de certaines frontières.

Essayez, dès que vous pouvez, de **recouvrir votre table d'aliments divers,** et proposer dans une assiette compartimentée de picorer dans chaque plat. N'oubliez pas que **s'alimenter c'est d'abord sentir, puis voir, voire toucher ou entendre avant de goûter.**

Cet enfant hypersensible qui a du mal à manger depuis longtemps, sa naissance même parfois, **autorisez lui des repas plus petits et plus réguliers dans la journée.** Pensez que son estomac se vide en 2h et que la faim revient possiblement à ce moment-là. Tolérez... et oubliez toutes les règles de bonne conduite sociale qu'ils apprendront naturellement quand manger sera devenu agréable.

Face aux enfants sélectifs, hypersensibles, en pleine phase de néophobie alimentaire, prématurés, RGO, TSA, allergiques, etc...

**Mettez de côté toutes les bonnes règles qui tournent autour du repas.**