

La diététicienne vous informe

Quelle quantité mettre dans l'assiette ?

Les enfants mangent des quantités variables d'aliments d'une journée à l'autre. Leur appétit et leur faim fluctuent.

Très jeunes, les enfants sont assez fidèles à leurs signaux de satiété. Ils mangent à leur faim, peu importe la quantité d'aliments qu'on leur sert. A partir de l'âge de 3 ans environ, certains enfants se laissent influencer par la quantité d'aliments dans leur assiette. Ils ont tendance à manger davantage si les portions sont généreuses.

Pour éviter les excès, on peut laisser les enfants se servir eux-mêmes. Ils sont parfois enthousiastes et peuvent avoir les yeux plus grands que le ventre au début, mais ils s'ajustent rapidement avec l'habitude.

Une seconde solution est de leur demander s'ils ont une petite ou une grosse faim et de se laisser guider au moment de les servir.

En dehors des quantités à ne pas dépasser (la majorité est précisée dans le carnet de santé de l'enfant, et celle sur laquelle il faut être vigilant est la quantité de protéines), il n'y a donc pas de « norme » de quantité, inutile donc de forcer l'enfant. Il ne faut absolument pas punir ou réprimander un enfant qui ne termine pas son assiette, ni féliciter ou récompenser un enfant qui a bien mangé. On peut admettre assez simplement qu'il y a des « petits » et des « gros » mangeurs et que l'un n'est pas mieux que l'autre !

Quelques pistes : respecter la règle de 4 repas par jour, assis, télévision éteinte, en apportant plat après plat et sans disposer d'avance sur la table le beurre, le fromage râpé, le ketchup, la mayonnaise...

Proposer les légumes et fruits de saison et ne pas hésiter à représenter tous les 3 ou 4 jours, sans vous lasser, un aliment qu'il « boude ». Si l'on ne persévère pas, il y a de fortes chances que cet aliment ne soit pas accepté facilement ultérieurement et que l'équilibre alimentaire ne soit pas au rendez-vous.

