

## La diététicienne vous

### **Le plaisir alimentaire, la base du « bien manger »**

#### **Faire plaisir à votre enfant et veiller à sa santé**

Apprendre à bien manger à votre enfant est tout à fait compatible avec lui faire plaisir. Encouragez-le très tôt à bien choisir ses aliments. Certains doivent être consommés de façon privilégiée, et d'autres en plus petite quantité.

#### **Des conseils si votre enfant "boude" certains aliments**

Le refus de certains aliments est rarement préjudiciable à la santé. Veillez simplement aux équivalences dans la même famille d'aliments. Les enfants régulent généralement ce qu'ils mangent en fonction de leurs besoins. Ne les forcez pas s'ils mangent peu et faites preuve de compréhension, patience, fermeté et persévérance. Côté pratique, il faut cuisiner futé, jouer sur la présentation des plats et les intéresser à ce qu'il mange.

#### **Le plaisir dans l'acte alimentaire de l'enfant**

Dans l'acte alimentaire de l'enfant, le plaisir peut s'exprimer de différentes manières. Il englobe les aspects sensoriels et nutritifs mais également le contexte de la consommation. Il ne se résume donc pas simplement au goût ou au fait de manger un aliment apprécié ; l'environnement dans lequel les aliments sont présentés sera lui aussi déterminant.

#### **Le plaisir sensoriel**

La perception du goût fait intervenir tous les sens : le goût est la résultante d'un mécanisme complexe faisant intervenir différentes stimulations (odeur, arôme, saveur, fraîcheur, piquant, croustillant...).

#### **Les aliments plaisir ou la prédominance du goût sucré**

Parmi les aliments préférés, nous retrouvons le sucré tandis que les légumes figurent parmi les moins appréciés. Ceci s'explique par le fait que la préférence pour la saveur sucrée est innée alors que les autres goûts doivent être appris.

#### **Le plaisir de manger ensemble**

La convivialité est un élément essentiel dans le plaisir alimentaire. Le lieu où l'enfant se trouve ainsi que l'accompagnement jouent donc un rôle et participent au plaisir de manger. C'est un processus social défini comme « socialisation alimentaire ».