

Aider votre enfant à essayer de nouveaux aliments

Pour les enfants ayant un trouble de l'alimentation sélective/évitante (TARE) et des troubles du neurodéveloppement (p. ex. autisme, paralysie cérébrale, retard global de développement), essayer de nouveaux aliments peut être angoissant.

On peut avoir l'impression qu'ils sont difficiles ou qu'ils veulent simplement manger leurs aliments préférés, mais pour la plupart des enfants atteints de TARE, leur réaction à des aliments nouveaux ou différents est basée sur la peur. Il n'y a peut-être pas de danger à essayer un nouvel aliment, mais les enfants atteints de TARE réagissent aux nouveaux aliments comme s'ils pouvaient leur faire du mal.

Si l'on considère le TARE sous un angle différent, l'aide apportée à ce groupe d'enfants peut être différente des conseils généralement donnés en cas d'alimentation difficile. Les enfants atteints de TARE ne peuvent pas toujours expliquer pourquoi ils sont nerveux à l'idée de goûter de nouveaux aliments. La faim n'est généralement pas une motivation suffisante pour essayer de nouveaux aliments.

Voici quelques éléments clés à prendre en compte lorsque vous abordez les problèmes d'alimentation de votre enfant avec l'équipe soignante.



La nutrition et l'hydratation sont prioritaires

Lorsque vous vous fixez l'objectif d'augmenter la variété des aliments, il est important de s'assurer que votre enfant :

- ✓ Satisfait les besoins nutritionnels nécessaires (calories, protéines, vitamines, minéraux) grâce à l'alimentation et aux compléments alimentaires
- ✓ Boit suffisamment
- ✓ A comblé toute carence nutritionnelle

Votre équipe soignante doit donner la priorité à ces éléments avant d'envisager d'essayer de nouveaux aliments.

Tenir compte de l'anxiété

Lorsque les enfants ont des difficultés à essayer de nouveaux aliments, c'est souvent parce qu'ils ont peur de la nouveauté et de l'inconnu.

L'objectif est d'essayer

Souvent, les familles souhaitent que leurs enfants aiment la nourriture ou prennent plaisir à manger. Cependant, nous ne pouvons pas faire aimer un nouvel aliment à un enfant. L'objectif est d'aider l'enfant à essayer de nouveaux aliments dans l'espoir de trouver quelque chose qu'il aime ou qu'il peut tolérer.

Explorer l'alimentation dans un but précis

On dit souvent aux familles de laisser leur enfant jouer avec la nourriture, mais il est important d'avoir des objectifs. Le jeu alimentaire intentionnel peut inclure :



- Acquisition de nouvelles compétences (par exemple, utilisation d'une cuillère ou d'une tasse)
- Inciter votre enfant à participer à la préparation des aliments (par exemple, en remuant, en prenant des cuillères, en versant)
- Faire participer l'enfant aux courses (par exemple, choisir et ranger les aliments)
- Améliorer le vocabulaire alimentaire de votre enfant (par exemple, parler de la texture des aliments, de leur goût, de leur odeur)

Éviter les pièges

Les enfants sont souvent pointilleux sur les marques et préfèrent la restauration rapide, car elle est prévisible. Les gens peuvent penser qu'ils peuvent inciter les enfants à essayer de nouveaux aliments. Par exemple, en plaçant des croquettes de poulet ou des frites maison dans leur boîte de restauration rapide préférée, ou en mettant du lait dans un pot de yaourt à boire. Cependant, les enfants le **REMARQUENT** et peuvent alors ne plus faire confiance à des aliments auxquels ils faisaient confiance auparavant.



Établir des routines



Lorsqu'un enfant ne mange que quelques types d'aliments, les familles peuvent être soulagées qu'il mange quoi que ce soit. Ils peuvent grignoter leurs aliments préférés toute la journée, ce qui rend difficile la mise en place d'une routine à l'heure des repas ou l'introduction de nouveaux aliments. Il est important de mettre en place une routine où les aliments favoris sont offerts aux heures de repas prévues plutôt que d'être accessibles toute la journée.

Pour en savoir plus sur la création de routines, visitez notre site Web pour consulter d'autres documents.



Ce document fait partie de la série d'informations cliniques sur le trouble de l'alimentation sélective lié à des troubles du développement neurologique :
www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo