

## Essayer de nouveaux aliments peut s'avérer difficile

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, ils apprennent et développent de nouveaux comportements et de nouvelles compétences pour pouvoir naviguer dans leur monde. Ce processus demande du temps et de la pratique. Tout comme grimper à une échelle, les compétences plus simples sont acquises en premier, tandis que les compétences plus complexes peuvent nécessiter plus de temps et de soutien.



Par exemple, pour apprendre à construire une tour, un enfant doit d'abord apprendre à s'asseoir. Il doit ensuite apprendre à empiler quelques blocs pour construire une tour. À mesure que l'apprentissage progresse, des compétences plus avancées, comme la construction de châteaux, sont acquises. De la même manière, lorsqu'un enfant apprend à essayer de nouveaux aliments, il doit d'abord apprendre à s'asseoir. Il doit ensuite tolérer la présence d'un nouvel aliment dans son assiette avant d'acquérir la compétence plus difficile de le goûter. Il est important de comprendre ce concept, car essayer de nouveaux aliments peut être l'une des compétences les plus difficiles à acquérir pour un enfant.

### Échelle de compétences

- Sur l'échelle, les compétences vont des plus faciles, en bas, aux plus difficiles, en haut.
- Il est essentiel de commencer par travailler les compétences plus simples avant de s'attaquer aux plus complexes.
- Chaque enfant est différent et possède des compétences qui lui sont plus ou moins faciles à acquérir.



#### Compétences plus difficiles

Essayer de nouveaux aliments est l'une des tâches les plus difficiles qu'il est possible de demander aux enfants.

#### Compétences plus faciles

Il faut d'abord s'assurer que les enfants peuvent accomplir des tâches plus simples avant de travailler sur l'introduction de nouveaux aliments.



Apprendre à essayer de nouveaux aliments peut être une compétence difficile à acquérir. Il est important d'aider votre enfant à progresser sur l'échelle en se concentrant d'abord sur les compétences plus faciles, plutôt que de sauter directement au sommet et d'introduire de nouveaux aliments.



Ce document fait partie de la série d'informations de la clinique sur l'alimentation sélective du NDD. [www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo](http://www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo)