



## La néophobie alimentaire chez l'enfant

Publié le 25 septembre 2015

Au cours de son développement, l'enfant va rejeter les nouveaux aliments. Il peut même lui arriver de rejeter des aliments qu'il mangeait habituellement. Cette phase, s'appelle la néophobie alimentaire. Souvent associée à la phase du NON, cette étape doit être prise au sérieux mais n'est pas définitive. Il existe des astuces pour vous aider à la comprendre et à la gérer...

En général, jusqu'à l'âge de 2 ans, un enfant accepte tous les aliments que vous lui proposez mais en grandissant, les enfants passent souvent par une phase de réticence à goûter les aliments qu'ils ne connaissent pas. Cette étape apparaît généralement entre 2 ans et 10 ans et connaît son apogée entre 4 et 7 ans. En grandissant, les  $\frac{3}{4}$  des enfants deviennent sélectifs dans leur alimentation, en particulier pour les légumes et parfois pour les fruits.

Pendant cette période, les parents et les professionnels de la petite enfance doivent être attentifs au refus de goûter un nouvel aliment pour éviter le risque de restriction dans le développement alimentaire de l'enfant. Il est important de comprendre que l'enfant n'est pas « difficile » mais qu'il traverse une étape normale de développement du goût.

### **Quand l'heure du repas devient difficile pour les petits !**

#### **Ce qu'il ne faut pas faire :**

- Laissez l'enfant manger ce qu'il veut,
- Imposer des règles strictes, insister, mettre des conditions ou faire du chantage, forcer ou même punir un enfant afin qu'il mange ce nouvel aliment.

#### **Ce qu'il est conseillé de faire :**

- Proposer le nouvel aliment en toute petite quantité,
- Inciter à goûter en montrant l'exemple,
- Présenter au moins 15 fois l'aliment, une fois par mois pour ne pas saturer l'enfant, féliciter les progrès de l'enfant,
- Respecter l'appétit de l'enfant, ne l'obliger pas à manger,
- Créer une ambiance chaleureuse,
- Imaginer une présentation ludique, associez l'enfant à la préparation du repas,
- Prévoyez des activités autour du goût, achats au marché, travaux au potager.

Il faut mettre en place des règles EXPLIQUÉES et négociables, concertées avec les parents pour les professionnels de la petite enfance. La période du début de diversification apparaît comme particulièrement favorable pour l'introduction de nouveaux aliments.

**Afin d'appréhender aux mieux la néophobie alimentaire chez l'enfant, nous vous proposons de découvrir une vidéo créée par l'Institut Pasteur de Lille, dans le cadre d'un mécénat avec le Groupe IRCM en cliquant [ici](#).**

