

Coup d'œil sur



# Les comportements alimentaires

Une recette pour de saines habitudes alimentaires



PARENTS



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*



**« Plus les enfants sont jeunes quand ils commencent à manger des fruits et des légumes, plus ils sont susceptibles d'aimer ces aliments nutritifs quand ils seront plus âgés. »**

## Que savons-nous?

- Les nouveau-nés dépendent entièrement des adultes pour se nourrir. Au fur et à mesure que leurs aptitudes motrices se développent, ils apprennent à manger seuls.
- Les troubles alimentaires font partie des difficultés développementales les plus communes chez les enfants en santé. De 25% à 50% des enfants âgés de moins de 2 ans en souffrent.
- Les troubles alimentaires les plus fréquents comprennent la consommation exagérée ou insuffisante d'aliments, une alimentation malsaine ou des préférences alimentaires étranges.
- La plupart des troubles sont bénins et de courte durée (par exemple, des repas manqués), mais de 1% à 2% des troubles alimentaires deviennent chroniques et peuvent entraîner une malnutrition.
- Plusieurs facteurs contribuent aux troubles alimentaires, comme les prédispositions génétiques, la physiologie, le tempérament et les conditions environnementales.
- La plupart des troubles alimentaires surviennent quand l'enfant mange de nouveaux aliments dont le goût, la texture, l'odeur, la température ou l'apparence ne lui sont pas familiers.
- L'alimentation de nombreux tout-petits ne comprend pas assez de fruits et de légumes et contient trop d'aliments riches en gras et en sucre.
- Quand les enfants refusent systématiquement de manger des aliments nutritifs, les relations parent-enfant peuvent devenir tendues, et les repas, une grande source de stress.
- Plus les enfants sont jeunes quand ils commencent à manger des fruits et des légumes, plus ils sont susceptibles d'aimer ces aliments nutritifs quand ils seront plus âgés.
- Les jeunes enfants ont tendance à mal réagir quand les parents les incitent à changer leurs habitudes alimentaires indésirables, ce qui peut entraîner des troubles alimentaires.
- Les enfants qui regardent beaucoup la télévision ont tendance à considérer la restauration rapide de façon plus positive et sont plus susceptibles de développer de mauvaises habitudes alimentaires puisqu'ils auront été exposés à de la publicité alimentaire.
- Il est possible d'atténuer les troubles alimentaires persistants chez les enfants grâce à un traitement pédiatrique individualisé qui peut améliorer la santé physique et mentale.

## Être attentif...

## Que peut-on faire?

... à toujours favoriser un environnement positif pendant les repas.

- Offrez un environnement calme et sans stress à votre enfant pendant les repas, en évitant les distractions (par exemple, autres activités en cours ou la télévision).
- Donnez assez de temps à votre enfant pour qu'il puisse manger (plus de 10 minutes), mais le repas ne doit quand même pas être trop long (moins de 20 à 30 minutes).
- Mangez ensemble et interagissez positivement avec les autres membres de la famille.
- Offrez à votre enfant des accessoires adaptés à son âge afin qu'il mange seul (petits ustensiles, chaise haute, bavoir).

... au comportement de votre enfant quand il mange.

- Apprenez à reconnaître quand votre enfant a faim et quand il en a eu assez.
- Pendant les repas, laissez votre enfant décider quand, combien et à quelle vitesse il devrait manger.
- Faites en sorte que votre enfant découvre de nouveaux aliments en mélangeant ceux-ci avec des aliments qu'il aime déjà, jusqu'à ce qu'il s'y habitue.
- Mangez des aliments sains et nutritifs, comme des fruits et des légumes, afin de donner l'exemple et de réduire les mauvaises habitudes alimentaires.
- Apprenez à votre enfant à manger lentement en l'encourageant à déposer ses ustensiles après chaque bouchée.

... au nombre d'heures que votre enfant passe devant la télévision.

- Évitez de laisser votre enfant de moins de 2 ans regarder la télévision. S'il a plus de 2 ans, permettez-lui de regarder des émissions éducatives, mais pas plus d'une heure ou deux par jour.
- Évitez d'exposer votre enfant à des publicités portant sur la restauration rapide, surtout pendant la petite enfance.
- Discutez des publicités alimentaires avec votre enfant et établissez des règles en matière de nutrition.
- Encouragez votre enfant à faire des activités physiques.
- Consultez un professionnel si le poids de votre enfant vous inquiète.



Encyclopédie  
sur le développement  
des jeunes enfants

**Coordonnatrice:**  
Valérie Bell

**Collaborateurs:**  
Myles Faith  
Marie-Pierre Gosselin  
Kristell Le Martret

**Révisseur:**  
Maryse Froment-Lebeau

**Traduction:**  
KG Traduction inc.

**Graphisme:**  
DesJardins Conception Graphique inc.

## Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie des comportements alimentaires, consultez notre synthèse et nos textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon pour sa contribution financière à la production de ce feuillet d'information et à The Lawson Foundation pour cette édition révisée.

### **Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants** **Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants**

Université de Montréal  
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP  
C. P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Téléphone : 514-343-6111, poste 2541  
Télécopieur : 514-343-6962  
Courriel : [cedje-ceed@umontreal.ca](mailto:cedje-ceed@umontreal.ca)  
Sites Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca) et [www.rsc-dje.ca](http://www.rsc-dje.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.



RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES  
*jeunes enfants*

 Fondation Lucie  
et André Chagnon

THE  
LAWSON  
FOUNDATION

