

Discerner la faim et la satiété

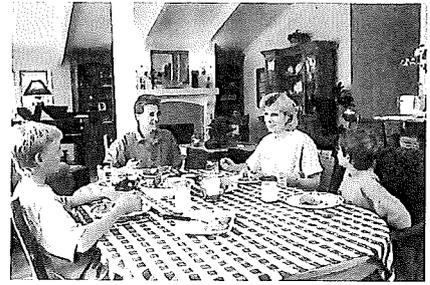
Les petits enfants ne peuvent généralement pas évaluer leur appétit en début de repas ni dire quand on les sert ce qu'ils peuvent réellement manger. «Ils ont les yeux plus grands que le ventre» dit-on fort justement. Il semble donc sensé de les servir modérément, quitte à les resservir par la suite.

Les enfants savent par contre fort bien reconnaître – sauf pour certains desserts – lorsqu'ils sont rassasiés. On devrait toujours respecter leur sensation de satiété et les laisser tranquilles lorsqu'ils en ont assez. Les sentences pédagogiques et pleines de bonnes intentions, dans le style «si tu veux devenir grand, mange ta soupe» ou encore «et une cuillerée pour maman, et une cuillerée pour papa», devraient définitivement appartenir au passé.

Manger sainement ne signifie nullement que les enfants doivent vider leur assiette. Comme les plus petits ne peuvent encore s'opposer par des mots à la pression des parents, ils le font en repoussant la nourriture, en se fâchant ou en pleurant. Cela donne de jolis tableaux bien connus. Il ne sert à rien de mater ces rebellions en les renvoyant de table ou en les expédiant au lit. De telles sanctions suscitent des aversions durables envers la nourriture qui acquière un relent d'amertume. Prendre ses repas doit toujours être une chose agréable. Rien ne mine autant l'atmosphère de la table familiale que ces joutes pour ce qui reste dans les assiettes.

Si les enfants prennent l'habitude de grignoter souvent entre les repas, il arrive qu'ils n'aient plus faim à table. Le sucre apporte des calories mais ce sucre est rapidement brûlé par l'organisme. Ainsi, il arrive aussi que des en-cas essentiellement à base de sucre n'apaisent que pendant peu de temps une faim qui reparaît rapidement. La conséquence à terme est identique. L'apport

en éléments nutritionnels peut être compromis. Le mieux est d'habituer les enfants à prendre régulièrement leur repas avec des collations intermédiaires adéquates (voir page 51).



Encore un «détail» important. Les mécanismes physiologiques responsables de la sensation de satiété prennent au moins 15 minutes avant d'informer notre organisme. Manger trop vite entraîne donc facilement une surconsommation. Cela vaut pour l'enfant comme pour l'adulte. La gestion correcte de la faim et de la satiété a finalement toute son importance car cela intervient dans la prévention des troubles alimentaires et de l'excès de poids chez l'adulte comme chez l'enfant.