

CHAPITRE

L'enfant difficile à l'égard de la nourriture

Tout le groupe des enfants de trois ans se lave les mains et se met à table pour dîner. Hugo inspecte le contenu des plats, montre du doigt le macaroni au fromage et dit: «Je ne veux pas de ça». L'éducateur réplique: «Mais Hugo, c'est très bon. Tu vas aimer ça. Tout le monde aime le macaroni au fromage!». Hugo hoche la tête et étend le bras pour prendre le lait. Il s'en verse une tasse, la boit et la remplit de nouveau. Entre-temps, il n'a pris ni salade de carottes et raisins secs, ni haricots verts, ni macaroni au fromage. L'éducateur, qui a remarqué l'assiette vide de Hugo, se lève et lui sert un peu de tout. Hugo repousse son assiette en disant: «Je n'aime pas ça», puis finit sa deuxième tasse de lait. Lorsqu'il tend le bras pour reprendre du lait, l'éducateur lui enlève le pot en disant: «Tu reprendras du lait lorsque tu auras goûté à ce qu'il y a dans ton assiette». Hugo proteste et se met à pleurer. Un autre éducateur jette un coup d'œil à Hugo, s'approche de la table et dit: «Que se passe-t-il?». Le premier éducateur le lui explique pendant que Hugo continue à sangloter. Après avoir échangé quelques mots avec son collègue, l'éducateur dit à Hugo: «Vas-tu goûter à ton dîner si je te verse du lait?». Hugo fait oui de la tête et on lui verse du lait dans sa tasse. Il boit avec avidité plus de la moitié de la tasse; l'éducateur la remet alors sur la table et dit: «Hé! Hugo, n'oublie pas notre marché!». Hugo prend sa fourchette et déplace un peu de salade de carottes et raisins secs dans son assiette. Il met un peu de nourriture sur sa fourchette puis la laisse tomber. Il déplace ensuite le macaroni au fromage. L'éducateur, qui avait regagné sa place, remarque que la nourriture a été déplacée et dit: «Très bien Hugo. Continue à manger». Hugo pose sa fourchette, finit son lait et s'en ressert. À plusieurs reprises, l'éducateur rappelle à Hugo de manger un peu plus et finit par dire: «Hugo, tu n'auras pas de dessert avant d'avoir terminé ton dîner». Quand les autres enfants finissent leur repas et desservent leurs assiettes, Hugo les imite mais avec une assiette pleine. Il prend de la crème glacée et se ressert lorsqu'on la repasse à table.

381

Énoncé du comportement

L'enfant est difficile à l'égard de la nourriture et refuse même de goûter de nombreux plats.

2021 Observation du comportement

Observez l'enfant pendant quelque temps pour vous faire une idée plus précise de son comportement.

A. Quels aliments l'enfant refuse-t-il de manger?

- Les fruits ou les légumes crus.
- Les fruits ou les légumes cuits.
- La viande.
- Les produits céréaliers (pain, céréales) ou les pâtes.
- Les mets à plusieurs éléments, comme les ragoûts.
- Les produits laitiers (œufs, lait).
- Les jus.
- Les sucreries.
- Les sandwiches.
- Les soupes.

B. Quels aliments l'enfant aime-t-il?

- Les sucreries.
- Les jus.
- Les produits laitiers (œufs, lait).
- Les sandwiches.
- Les soupes.
- Les fruits.
- Le pain.
- La viande.
- Les produits céréaliers ou les pâtes.
- Les légumes crus.
- Les légumes cuits.
- Aucun.

C. Comment l'enfant se montre-

t-il difficile à l'égard de la nourriture?

- L'enfant s'assoit calmement sans manger.
- L'enfant exprime verbalement son dégoût pour certains aliments.
- L'enfant fait des grimaces ou des bruits à la vue de certains aliments.
- L'enfant a l'air attristé lorsque certains aliments sont dans son assiette.
- L'enfant pleure.
- L'enfant essaie d'enlever la nourriture de son assiette.
- L'enfant garde longtemps la nourriture dans sa bouche.
- L'enfant joue avec sa nourriture.
- L'enfant essaie de lancer de la nourriture par terre ou dans la poubelle.
- L'enfant se plaint que la nourriture est mauvaise.

D. Qu'arrive-t-il lorsque l'enfant se comporte ainsi?

- L'enfant mange peu.
- L'enfant mange de façon sélective.
- Les éducatrices et les éducateurs disent à l'enfant qu'il faut manger.
- Les éducatrices et les éducateurs cajolent l'enfant.
- Les éducatrices et les éducateurs le nourrissent à la cuillère.
- L'enfant est souvent le dernier à finir son repas.
- L'enfant ne finit généralement pas ce qu'il y a dans son assiette.
- L'enfant prend le dessert sans avoir terminé son repas.
- L'enfant parle beaucoup pendant les repas.
- L'enfant parle peu ou pas du tout pendant les repas.

Utilisez le résultat de ces observations pour aider l'enfant à acquérir de meilleures habitudes alimentaires.

Exploration des conséquences

Manger est une activité essentielle et un besoin humain fondamental, sources de plaisir pour la plupart des enfants. Manger est bien plus qu'une activité de simple survie. C'est une expérience sensorielle, sociale, émotionnelle, et une source d'apprentissage. Chez l'enfant, l'acte de manger est indissociable du sentiment de bien-être. Les habitudes alimentaires d'un enfant se dessinent dès la première enfance et sont influencées par de nombreuses expériences. Certains bébés sont des mangeurs enthousiastes dès leur naissance. Les parents s'attendent à ce que ces enfants développent de bonnes habitudes alimentaires, ce qu'ils font avec facilité. D'autres peuvent inquiéter leurs parents parce qu'ils ont des coliques ou des allergies à certains aliments, ou bien parce qu'ils sont difficiles à nourrir. Ces bébés peuvent devenir des enfants capricieux à l'égard de la nourriture. Des réactions répétées à certains aliments aident à former les futures habitudes alimentaires. Si un enfant est au départ tenu pour difficile, il le deviendra sans doute. De façon subtile, ce comportement se forme lorsque les parents s'inquiètent au sujet de ce que l'enfant mange, sont préoccupés par les effets de la maladie sur son comportement alimentaire ou le cajolent afin qu'il «goûte seulement un peu». À l'âge préscolaire, les habitudes alimentaires sont bien établies, et le personnel éducateur ou la responsable du service de garde en milieu familial peuvent jouer un rôle dans ce renforcement. Quand un enfant d'âge préscolaire se met à table pour dîner, mais s'attarde et ne mange rien, il attire inévitablement l'attention du personnel éducateur. Si une éducatrice ou un éducateur continue à s'occuper de lui, il ne fait que renforcer son comportement.

Examen des solutions

Examinez si l'une des suggestions suivantes peut aider l'enfant difficile à l'égard de la nourriture.

- L'environnement influe beaucoup sur l'alimentation. Lorsque l'on prend un repas dans une atmosphère agréable, on mange avec plaisir. Examinez comment les repas se déroulent. Les tables doivent être attrayantes, la conversation animée, sans être pour autant bruyante, et la musique de fond douce. Une atmosphère détendue peut aider l'enfant difficile à l'égard de la nourriture à penser à autre chose qu'au dégoût qu'il a pour certains aliments.

- Assurez-vous que la nourriture est adaptée au goût des enfants d'âge préscolaire, qui aiment habituellement des plats simples, sans mélange. Évitez les mets très relevés. Servez des aliments agréables à la vue. La variété des couleurs et des textures est un facteur aussi important que la valeur nutritive dans la planification et la préparation des repas. Il est bon de présenter à l'occasion des aliments nouveaux aux jeunes enfants, mais il est en général préférable de leur servir des choses familières. Ne présentez pas plus d'un aliment nouveau à la fois. Des guides de planification de menus pour les enfants d'âge préscolaire sont diffusés par des organismes préoccupés de la santé des jeunes. On en trouve également dans des ouvrages traitant de diététique. Consultez-les: vous y trouverez des idées utiles.
- Les guides de planification de menus peuvent aussi vous être utiles pour déterminer l'importance des portions à servir. Celles-ci doivent être fixées de façon qu'il y en ait assez pour tout le monde, sans pour autant paraître énormes. Les éducatrices et éducateurs sont souvent étonnés du peu de nourriture que les enfants d'âge préscolaire consomment. Il vaut donc mieux leur donner de petites portions, quitte à les resservir ensuite.
- Un enfant difficile à l'égard de la nourriture peut mieux manger s'il a la possibilité de se servir lui-même. Veillez donc à servir la nourriture dans de petits plats destinés à chaque table ou à chaque groupe de six ou huit enfants. Laissez les enfants choisir eux-mêmes la quantité qu'ils estiment pouvoir manger. Formulez quelques règles pour leur faciliter la tâche. Et invitez-les à les formuler avec vous. Vous pourriez suggérer des règles du genre: «Ne prenez que la quantité que vous pouvez manger. Vous pourrez toujours vous resservir plus tard», ou «Prenez au moins un peu de tout». Lorsque les enfants peuvent eux-mêmes fixer la quantité de nourriture à prendre, ils font moins d'histoire pour manger et ils se sentent plus autonomes.
- Les enfants sont plus attirés par la nourriture qu'ils ont aidé à préparer. Prévoyez des expériences culinaires périodiques où la nourriture préparée sera mangée lors d'un repas. La conversation pourra alors porter sur la partie de repas que chaque enfant a aidé à préparer. Les enfants sont habituellement très fiers de leur contribution à la préparation des repas.
- Lorsque vous avez l'intention de servir un nouvel aliment aux enfants, parlez-en avec eux auparavant. Préparez les enfants à l'accepter en en discutant avec eux. Ce genre de discussion peut faire partie du programme de la journée. Par exemple, si vous servez du brocoli au dîner, organisez durant la matinée des activités relatives à ce plat. Prévoyez une discussion sur le brocoli pendant les activités de groupe et faites-en découvrir l'aspect, la texture, l'odeur et les différentes parties. Parlez de la façon de le cultiver. Ajoutez du brocoli en plastique aux autres éléments des jeux alimentaires dans le coin des activités de jeux imaginaires. Le brocoli peut aussi faire partie d'un



jeu genre bingo, d'une activité de classification ou d'une expérience culinaire. Les enfants qui ont fait l'apprentissage de ce qu'est ce légume seront plus disposés à y goûter au dîner.

- De récentes études ont démontré que certaines préférences en matière de nourriture sont de nature biologique. Certains enfants sont plus génétiquement prédisposés à certains goûts que d'autres. Il se peut qu'un enfant n'aime pas certains plats en raison de cette prédisposition. De plus, chez certains enfants, une allergie à un aliment en particulier peut provoquer de l'aversion pour cet aliment. On relate l'histoire d'un enfant qui avait refusé de boire du lait pendant la majeure partie de son enfance, et on a découvert plus tard qu'il était allergique au lait. Son aversion pour le lait était une sorte de réaction de protection⁶⁰.

Tenez compte de ces suggestions lorsque vous essayez de modifier les habitudes alimentaires de l'enfant. Elles peuvent s'avérer efficaces dans le cas d'un enfant plutôt difficile à l'égard de la nourriture. Par contre, si elles se révèlent inefficaces, passez au programme qui suit.

Énoncé du but

Amener l'enfant à accepter la nourriture qu'on lui présente et à goûter à tous les plats d'un repas.

Procédure

La stratégie de modification du comportement de l'enfant fait appel aux quatre mesures suivantes en même temps :

- Faites prendre les repas dans une atmosphère agréable, qui prédispose les enfants à de bonnes habitudes alimentaires.
- Renforcez les bonnes habitudes alimentaires.
- Collez une étoile sur un tableau chaque fois que l'enfant a goûté à tous les plats d'un repas.
- Ne faites pas cas des réactions de l'enfant devant tel ou tel plat qu'il n'aime pas.

60. Le peu d'appétit chez un enfant peut être dû à un problème de santé chronique. Si c'est le cas, discutez avec les parents du problème de santé et de ses symptômes, y compris ceux reliés au comportement alimentaire de l'enfant.

Discutez de vos inquiétudes avec les parents de l'enfant, car son problème comportemental doit certainement se poser à la maison aussi. Cela vous permettra peut-être de comprendre les toutes premières habitudes alimentaires de l'enfant. Faites part de vos observations aux parents et parlez-leur de ce que vous comptez faire pour modifier le comportement de l'enfant. Le programme sera plus efficace s'il est utilisé à la fois à l'établissement et à la maison. Restez régulièrement en contact avec les parents de façon à pouvoir échanger des renseignements et à vous encourager et vous aider mutuellement.

Programme

Après avoir recueilli les données de base et parlé aux parents, vous êtes prêt à commencer. Toutes les éducatrices et tous les éducateurs doivent être au courant du programme et le mettre à exécution durant tous les repas, même si le compte quotidien n'est fait que pendant un seul d'entre eux.

Faites prendre les repas dans une atmosphère agréable, qui prédispose les enfants à de bonnes habitudes alimentaires. Il y a plusieurs façons de rendre les repas plus agréables. Suivez autant que possible les conseils proposés ci-dessous.

1. La pièce doit être propre et ordonnée avant le début des repas. Pour ce faire, prévoyez une période de nettoyage juste avant les repas. Des jeux, des jouets ou du matériel traînant ici et là sont cause de distraction pour l'enfant. Veillez donc à faire remettre chaque chose à sa place avant le repas.
2. Rendez la table attrayante. Le couvert doit être dressé avec soin. Si ce sont les enfants qui mettent eux-mêmes la table, prenez le temps de leur enseigner à disposer les assiettes, les tasses, les serviettes de table et les ustensiles. Les napperons et les centres de table doivent aussi ajouter une note agréable. Les enfants peuvent faire des napperons et des centres de table durant les activités artisanales. Le napperon de chaque enfant peut être recouvert d'un plastique transparent qui en augmentera la durabilité.
3. La nourriture doit être servie de façon attrayante. Les plats doivent avoir une taille qui en facilite la manipulation. La nourriture doit être choisie pour sa couleur, sa forme, sa texture et sa valeur nutritive.
4. Choisissez des aliments familiers et agréables pour les enfants. Des discussions périodiques vous permettront de savoir quels plats les enfants aiment tout particulièrement. Demandez à l'enfant difficile quels sont les aliments qu'il aime et mettez-les au menu.

d'enfants savent que le ketchup ne pousse pas dans les bouteilles posées sur les étagères de l'épicerie. Si vous avez un endroit pour le jardinage, vous pouvez cultiver des tomates, les cueillir et les transformer en ketchup.

10. Faites des expériences culinaires périodiques touchant à la nourriture que l'enfant n'aime pas. Il sera ainsi plus disposé à goûter à celle qu'il a aidé à préparer. Au cours du repas où elle est servie, encouragez-le à en parler et à décrire le rôle qu'il a joué dans sa préparation.

11. Mangez en compagnie des enfants, car votre comportement leur sert de modèle.

Renforcez les bonnes habitudes alimentaires. Outre les mesures mentionnées précédemment, vous pouvez manifester votre approbation ou votre désapprobation de la façon de manger de l'enfant. Asseyez-vous à côté de lui lors des repas afin de réagir à son comportement. Observez discrètement sa façon de manger et renforcez les comportements positifs. Cela peut être fait de différentes façons. Vous pouvez le faire directement, en disant par exemple: «Tu manges si bien aujourd'hui!» ou «C'est comme ça que j'aime te voir manger!». Vous pouvez aussi renforcer son comportement en lui parlant, en lui tapotant l'épaule, en le serrant dans vos bras ou en lui souriant en signe d'approbation. À mesure que l'enfant apprend à bien manger, continuez à renforcer son comportement au moins une fois par minute au cours du repas. S'il y a réduction du nombre de comportements difficiles durant le repas qui vient de se terminer, complimentez de nouveau l'enfant.

À mesure que les comportements négatifs de l'enfant diminuent, vous pouvez réduire vos commentaires sur sa façon de manger. Continuez à lui parler lorsqu'il se comporte bien, tout en parlant aux enfants assis près de vous⁶¹.

Collez une étoile sur un tableau chaque fois que l'enfant a goûté à tous les plats d'un repas. L'un des deux objectifs de ce programme étant d'amener l'enfant à goûter à chaque plat du repas, il est utile de recourir au système suivant. Avant de commencer le programme, dressez un tableau semblable à celui qui figure ci-après. Inscrivez le nom des repas à gauche.

		Nom de l'enfant							
Date									
Collation									
Dîner									
Collation									

61. Les problèmes alimentaires accompagnent quelquefois d'autres types de difficultés. Le fait d'encourager et de renforcer les bonnes habitudes alimentaires peut également s'avérer bénéfique pour ces enfants.

Le jour où vous commencez le programme, parlez à l'enfant avant le premier repas. Dites-lui que son comportement alimentaire vous inquiète et que vous voulez qu'il goûte à au moins un peu de tout. S'il est allergique à certains aliments, remplacez-les. Montrez-lui le tableau et les étoiles collantes que vous utiliserez. Dites-lui que vous allez vous asseoir à ses côtés et noter ce qu'il va manger. Expliquez-lui qu'il pourra coller une étoile sur le tableau à la fin du repas s'il a goûté à tous les aliments servis.

Afin d'augmenter les chances de succès, faites servir des plats qu'il aime lors des premiers repas.

Pendant le repas, observez discrètement ce que l'enfant mange. Ne faites aucun commentaire sur ce qu'il ne mange pas; ne soyez pas avare de compliments lorsqu'il goûte à un plat. Dites par exemple: «Tu as goûté au lait, aux boulettes de viande et au riz! Bravo! Je parie que tu auras une étoile aujourd'hui!».

Mettez les parents au courant des progrès quotidiens de leur enfant en lui demandant de leur montrer les étoiles qu'il a méritées.

Ne faites pas cas des réactions de l'enfant devant tel ou tel plat qu'il n'aime pas. Ce programme est basé sur l'hypothèse selon laquelle les mauvaises habitudes alimentaires persistent parce qu'elles sont renforcées par les adultes. Il importe donc d'accorder le moins d'attention possible aux comportements négatifs et de renforcer ceux qui sont positifs. Ne poussez pas l'enfant à manger. N'ayez recours ni aux menaces ni aux promesses de récompense.

1. Lorsque l'enfant se comporte négativement, cessez de vous occuper de lui. Parlez à un autre enfant ou concentrez-vous sur votre repas.
2. S'il essaie d'attirer votre attention en vous parlant ou en vous tirant par la manche, dites-lui: «Je te parlerai quand tu recommenceras à manger». Détournez-vous, mais de manière à pouvoir l'observer discrètement. Dès qu'il recommence à manger, accordez-lui votre attention.
3. S'il fait des remarques négatives sur la nourriture, ignorez-les. S'il essaie d'attirer plusieurs fois votre attention en répétant ces remarques, dites-lui simplement: «Oui, je sais» et détournez-vous. Ne lui accordez votre attention que s'il se remet à manger.
4. Ne faites aucun commentaire s'il mange lentement. Si les autres enfants ont terminé leur repas et que l'enfant a encore de la nourriture dans son assiette, dites-lui: «As-tu terminé?». S'il répond oui, faites-lui porter son assiette à la cuisine. S'il répond non, demandez-lui de tout ramasser lorsqu'il aura terminé. Ne forcez jamais un enfant à rester devant son assiette jusqu'à ce qu'il l'ait vidée. Cela ne fait que renforcer le comportement négatif et incite l'enfant à refuser de manger. Il vous faut alors céder ou bien continuer à insister pour que l'enfant reste à table.

5. S'il mange peu pendant le repas et vous dit un peu plus tard qu'il a faim, ne le sermonnez pas. Ne lui donnez rien à manger et dites-lui qu'il faut attendre le prochain repas. Dites par exemple: «Nous aurons la collation après l'histoire et la période de plein air. À ce moment-là nous pourrions tous manger».

Continuez à noter le comportement de l'enfant sur le graphique.

Tout au long du programme, calculez le pourcentage d'aliments auxquels l'enfant a goûté et comptez le nombre de comportements négatifs. Utilisez chaque jour le repas ayant servi à recueillir les données de base. Lorsque l'enfant aura goûté à tous les aliments servis, réduisez progressivement le recours au tableau d'étoiles. Commencez à vous servir du tableau tous les deux repas, puis tous les trois et ainsi de suite, jusqu'à ce que l'enfant goûte à tous les aliments sans qu'il soit récompensé par une étoile au tableau. Quelques semaines vous seront nécessaires pour y arriver. Diminuez graduellement le renforcement des comportements positifs lorsque le graphique indique que le nombre des comportements négatifs est constamment voisin de zéro. Étant donné que l'enfant difficile a acquis très tôt ses mauvaises habitudes, il vous faudra sans doute beaucoup de temps pour atteindre l'objectif.



Maintien du comportement acceptable

Une fois que l'enfant aura perdu ses mauvaises habitudes et qu'il goûtera à tout ce qu'il y a dans son assiette, aidez-le à persévérer. Continuez le renforcement des comportements positifs et ignorez les comportements négatifs. Il n'y a alors plus lieu de vous asseoir à côté de l'enfant à chaque repas. Veillez à ne pas lui accorder plus d'attention qu'à ses pairs.