

La restriction alimentaire chez l'enfant : une bonne idée?

Marjolaine Cadieux



Dt. P., M.Sc
Nutritionniste
Diététiste

Guide simplifié pour les parents

Les responsabilités des parents et des enfants

Lors des repas, les enfants et les parents ont chacun des responsabilités. Voici de quelles manières elles peuvent se manifester.

Les parents choisissent :	Les enfants choisissent :	
 Quoi ? Les aliments offerts		
 Quand ? Le moment, l'heure des repas/collations, l'horaire	L'ordre La séquence dans laquelle les aliments sont consommés	La quantité La quantité de nourriture consommée
 Où ? L'endroit où sont mangés les repas		
 Comment ? L'attitude et l'ambiance lors des repas		

Doit-on restreindre le choix des aliments?

C'est la responsabilité du parent de choisir les aliments qui seront donnés aux enfants. Les aliments devraient être variés et inclure les préférences des enfants. À noter qu'il est tout à fait approprié de respecter les recommandations en matière de sucre et de sel pour l'âge des pousins et jeunes enfants.

Recommandations quotidiennes en matière de sucre et de sel	
SEL	SUCRE
De 1 à 3 ans : 1 500 mg de sodium De 4 à 8 ans : 1 900 mg de sodium (1 c. à thé de sel de table contient environ 2 300 mg de sodium)	Pas de consensus ; la recommandation est de limiter le sucre.

En vieillissant, il peut être très gagnant d'exposer nos enfants à tous les aliments : fruits, légumes, croustilles, sucreries, grains entiers, grains raffinés, etc. En plus de leur permettre de **reconnaître leur préférences alimentaires**, exposer régulièrement les enfants à une variété d'aliments aide à ne pas les classer comme étant «bons» ou «mauvais». Cela aide également les enfants à **entretenir une belle relation avec la nourriture**.

Doit-on restreindre les quantités?

C'est la **responsabilité de l'enfant de choisir les quantités qu'il veut manger**. Son appétit peut fluctuer au fil des jours ou même dans une journée! On ne devrait donc pas restreindre les quantités de nourriture de notre enfant. En tant que parents, c'est notre rôle de choisir ce qui sera offert si notre enfant a encore faim. On ne devrait pas non plus forcer notre enfant à terminer son assiette ou certains éléments dans son assiette.