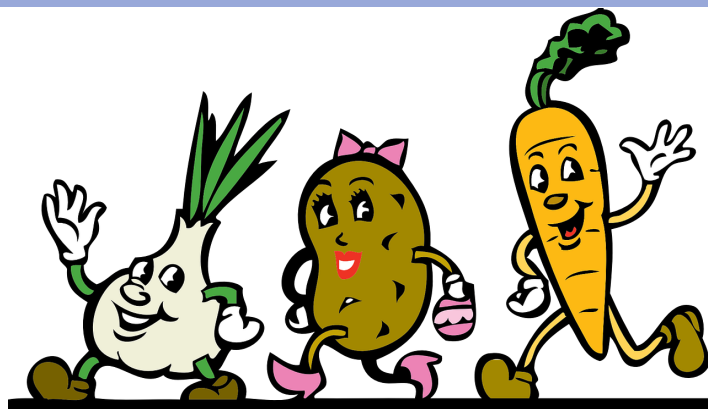


Mon enfant ne mange rien



Qu'est-ce que ça veut dire?

Certains enfants ne mangent pas très diversifiés et ont tendance à réclamer toujours les quelques mêmes aliments.

Ces situations amènent souvent du stress aux parents: pourquoi mon enfant ne mange pas, a-t-il des carences, est-ce que c'est juste des caprices?

POURQUOI?

1) Les hypersensibilités orales

Certains enfants sont particulièrement sensibles aux différentes textures et aux différents goûts

Mon enfant ne mange rien

2) les allergiques, intolérants ou anciens allergiques ou intolérants

Ces enfants là et leurs parents ont un rapport particulier à l'alimentation car potentiellement la nourriture peut ou pouvait mener à des réactions physiques sévères.

3) les allergies ou intolérance non détectés

Si votre enfant à tendance à manger très peu varié et qu'en plus il a des manifestations physiques (maux de ventre, maux de tête, diarrhée, fatigue, perte de poids etc) discutez-en avec votre médecin pour écarter l'existence d'une allergie ou d'une intolérance

4) Passé difficile pour l'un des parents ou des proches autour de l'alimentation

Y a t-il eu un trouble du comportement alimentaire, des allergies ou intolérances ou une hypersensibilité oral chez les parents ou dans la famille proche?

5) Difficulté à frustrer l'enfant

Ce cas de figure est pour moi un peu à part car on est plus dans une gestion de la frustration que dans une question liée uniquement à l'alimentation

Mon enfant ne mange rien

Que faire?

1) Essayez de **COMPRENDRE CE QUI SE PASSE POUR VOTRE ENFANT**: hypersensibilité orale, allergies, passé alimentaire difficile dans la famille, gestion de la frustration?

2) Essayez de **COMPRENDRE CE QUI SE PASSE EN VOUS?** Qu'est-ce que cela provoque en vous? Est-ce que l'alimentation est un terrain neutre affectivement ou est-ce que ça génère une certaine tension? C'est probablement le cas si votre enfant a été allergique par exemple et que vous deviez faire tellement attention à ce qu'il mangeait ou bien que vous aviez des troubles du comportement alimentaire et que vous craigniez que votre enfant développe aussi certaines difficultés. Donc commencer par regarder ce qui se passe en vous concernant la question de l'alimentation

3) **REINSTAURER LE PLAISIR AUTOUR DE L'ALIMENTATION**. Si on veut que nos enfants explorent il faut qu'il soit un peu détendu. Le plaisir aide à être plus aventureux.

Mon enfant ne mange rien

4) **SORTEZ DU RAPPORT DE FORCE ET DES CRITIQUES** On ne peut pas forcer quelqu'un à manger, on peut juste lui donner envie d'explorer et de découvrir.

COMMENT?

5) **Donnez l'exemple.** Manger varié et diversifié sans dire à votre enfant: regarde moi je mange de tout! Simplement en vous regardant il verra que manger varié peut-être agréable. Invitez également des amis de vos enfants car cela l'inspirera. Bien sûr ne faites pas de comparaisons!

6) Lors des repas:

Mettez à chaque repas un féculent ou une protéine que votre enfant aime sur son assiette. Ensuite mettez des choses plus variées sur la table. Demandez-lui de temps en temps durant la semaine de goûter quelque chose de nouveau, Juste un petit bout. Soyez empathique et encourageant.

7) **Aidez votre enfant à mieux se comprendre et à mieux se connaître.** Expliquer lui son hypersensibilité ou son passé d'allergies par exemple en étant empathique, compréhensif et confiant: un jour il mangera plus varié.