



Problème-solution

1-3 ans

Il refuse les morceaux



Le problème

Pour le lait, les compotes et purées bien lisses, votre enfant ne s'est jamais fait prier. Mais depuis que vous introduisez des morceaux dans son alimentation, rien ne va plus.

Qui ça perturbe ?

Votre enfant. A table, il avait ses repères et il se régala. Là, il ne sait plus ce qu'il doit avaler. Ça le dégoûte au lieu de le réjouir.
Vous. Et s'il ne mangeait pas suffisamment ? Et s'il y avait un problème ? Vous ne savez plus comment vous y prendre.

Au cas par cas la solution

→ Il tourne la tête

Le coquin ! Votre enfant ne veut même pas goûter du bout des lèvres le délicieux melon que vous lui avez coupé en petits dés, le steak haché tendre à souhait. Pourtant, il a toujours faim à cette heure-ci !

Ce qu'il faut faire. N'insistez pas et ne vous découragez pas. Mangez le plus souvent possible avec lui pour qu'il voie ce que vous dégustez avec appétit : pâtes, poisson, salade de fruits, etc. Posez aussi devant lui deux assiettes : l'une contenant son plat préféré, raffiné comme il aime. L'autre avec les mêmes ingrédients, mais non moulins. Surtout, laissez-le toucher pour qu'il associe une forme avec une odeur et un goût connus.

→ Il recrache, mais pas tout

Beurk ! Voilà ce qu'il voudrait vous dire en recrachant son plat. Après tout, pourquoi donc ferait-il un effort ? Il a l'habitude d'avaler des textures faciles et il n'a pas

vraiment envie de se fatiguer à mâcher.

Ce qu'il faut faire. Proposez-lui des fruits cuits bien fondants et même un peu de gâteau maison moelleux peu sucré. Pour les crudités, encore un peu de patience. Votre gourmand n'est visiblement pas prêt.

→ Les morceaux le font vomir

Il a ouvert grand la bouche pour avaler, il a fait une drôle de tête et a eu un haut-le-corps au point de vomir. Et plus vous essayez de faire passer les petits morceaux en les mélangeant avec une purée épaisse ou un yaourt pour les desserts, plus ça l'écoeure.

Ce qu'il faut faire. D'abord, restez zen et ne lui montrez pas que sa réaction vous impressionne. Il doit pouvoir s'asseoir à table au prochain repas sans lire votre inquiétude sur votre visage. Ensuite, durant les prochaines semaines, modifiez très progressivement les textures en faisant des purées de plus en plus épaisses, mais sans morceaux. Présentez-lui de la semoule au lait, puis du riz au lait bien cuit... Séparez les aliments pour lui permettre de distinguer les saveurs. Laissez-le mettre lui-même à la bouche les aliments. Prenez enfin le temps de lui expliquer ce qu'il mange et nommez les aliments. ●

Sophie Viguié-Vinson avec Angélique Houlbert, diététicienne*.

* Auteur de *La Meilleure Façon de manger pour les enfants*, éd. Thierry Souccar

Paroles de maman

« Pour Lisa, la diversification a été épique. Si on l'avait écoutée, elle n'aurait mangé que des purées jusqu'à 3 ans. Nous avons sans doute trop tardé à la laisser manger seule, patouiller avec son assiette. Elle s'est mise aux morceaux en découvrant la cueillette des légumes à la campagne. Elle a eu envie de manger les petits pois qu'elle récoltait. Avec Léane, nous sommes plus cool. Elle a vite eu son quignon de pain à sucer. Du coup, nous n'avons pas eu trop de mal à passer aux morceaux. »

Aure, maman de Lisa, 4 ans,
et Léane, 17 mois.



Retrouvez-nous sur Enfant.com

Avis de spécialistes, témoignages, conseils pratiques...