LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les 10 clés pour une relation sereine avec l'alimentation

Clé n°3 : Découvrir un aliment prend du temps

« Mon enfant dit qu'il n'aime pas les légumes. Comment faire pour qu'il en mange ? »

Votre enfant goûte une bouchée de légumes, fait une grimace et s'exclame : *« Beurk ! Je n'aime pas ! »* Naturellement, vous vous demandez comment lui en proposer de nouveau, puisqu'il semble l'avoir déjà rejetée.

Découvrir et apprendre à apprécier un aliment fait lui aussi partie des grands apprentissages de l'enfance. Un refus ne signifie pas forcément qu'un enfant n'aimera jamais cet aliment. Bien souvent, il découvre simplement une nouvelle couleur, une nouvelle texture, une nouvelle odeur ou une nouvelle saveur.

Les recherches montrent qu'un enfant a souvent besoin de rencontrer un aliment à plusieurs reprises avant de l'accepter, voire de l'apprécier. **Un même aliment peut être redécouvert de nombreuses façons.** Cru ou cuit, en soupe, en gratin, dans une quiche ou intégré à une recette déjà appréciée… chaque nouvelle rencontre est une occasion de le découvrir autrement.

C'est en multipliant les occasions de découvrir un aliment, dans un climat serein, que l'enfant développe progressivement sa curiosité alimentaire. Plus il découvre un aliment dans des contextes variés et rassurants, plus il a de chances de l'accepter... puis, parfois, de l'apprécier.

La vraie question est plutôt : *« Comment puis-je lui offrir une nouvelle occasion de découvrir cet aliment ? »*

Le petit défi du mois

Cette semaine, choisissez un aliment que votre enfant refuse habituellement et proposez-le sous une forme différente. Sans attendre qu'il le mange, invitez-le simplement à l'observer, le sentir, le toucher ou le goûter s'il en a envie. **Chaque nouvelle rencontre avec un aliment est déjà une étape dans sa découverte.**

La phrase à retenir

Apprendre à aimer un aliment demande du temps, de la curiosité... et de nombreuses découvertes.

- **M. BONHOMME (Adjoint aux Affaires Scolaires)**
- **M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)**
- **Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)**

COMMUNE DE TRANS-EN-PROVENCE

Restaurant Scolaire



MENU

Novembre 2026