

# European Nutrition Conference, 9 juillet 2007

## Acquisition des comportements alimentaires chez les enfants

*Ce symposium a été organisé par l'Institut Danone en pré-congrès de la 10<sup>ème</sup> European Nutrition Conference (Paris, 10-13 juillet 2007), sous la direction scientifique de France Bellisle.*

Les conditions de vie des enfants européens connaissent de nos jours des changements rapides. De nombreux aliments très palatables sont disponibles quasiment à toute heure et en tout lieu. D'autre part, les jeunes d'aujourd'hui sont de plus en plus attirés par des activités de « petit écran » (télévision, ordinateur, jeux vidéo), elles aussi largement accessibles, et qui entrent en compétition avec l'activité physique. L'augmentation des apports énergétiques et la diminution des dépenses énergétiques participent à un accroissement de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les jeunes.

Le symposium a permis d'aborder les différents facteurs (génétiques, cognitifs, sociaux...) qui peuvent influencer la capacité des enfants à maintenir un poids corporel normal durant la croissance, et à partir de là, les attitudes et actions que les parents et éducateurs peuvent utiliser pour aider les enfants à rester dans cette voie.

La néophobie, selon certains auteurs, joue un rôle adaptatif, de protection contre l'ingestion d'aliments toxiques. Cependant, la néophobie est particulièrement importante pour les légumes, dont la consommation est encouragée par les nutritionnistes. Il est donc important d'encourager les enfants à surmonter la néophobie et à avoir une alimentation variée. Différentes méthodes ont montré leur efficacité pour augmenter l'acceptabilité des aliments nouveaux par l'enfant :

- rendre l'aliment plus familier par un assaisonnement familier.
- accompagner la proposition de l'aliment d'une information, même simple.
- faire goûter à l'enfant des aliments nouveaux qu'il va aimer, ce qui va diminuer sa réticence à goûter des aliments nouveaux.
- persévérer en proposant de façon répétée l'aliment nouveau.
- donner l'exemple en mangeant soi-même de la façon dont on voudrait que les enfants mangent.
- ne pas imposer aux enfants un contrôle parental trop strict sur les quantités consommées, car cela empêche les enfants d'exercer leur auto-régulation.
- ne pas servir aux enfants de trop grosses portions, car ils ont tendance à manger ce qu'on leur sert.
- ne pas interdire des aliments, car cela les rend plus attractifs.
- ne pas utiliser les aliments comme outils de changement de comportement, car l'enfant attache alors à l'aliment d'autres effets (récompense, punition, consolation) que les effets digestifs (faim, satiété), qu'il ne régule plus.
- ne pas laisser les enfants manger seuls : la présence des parents donne des repères, par exemple en donnant le signal de la fin du repas.