

Quelques pistes pour aider les parents à gérer les grignotages des enfants à la maison

1. Relativisez ! Les enfants sont très sensibles aux changements de routine : la nouvelle organisation familiale qui découle du confinement et de l'épidémie peut les affecter, générer de l'anxiété et de l'opposition et avoir des répercussions sur leur alimentation.
2. Équilibrez les repas que ce soit en qualité ou en quantité. Il faut adapter les apports en quantité et en variété, et les besoins varient notamment en fonction de l'âge de votre enfant.
3. Établissez avec lui et de façon claire des objectifs alimentaires et appliquez les mêmes principes pour toute la famille (sauf maladie particulière d'un membre de la famille nécessitant un régime adapté). La situation de confinement peut en effet modifier les habitudes alimentaires de toute la famille, soyez cohérents et montrer l'exemple !
4. Instaurez une routine autour des repas, essayez de maintenir quatre temps de repas par jour avec des horaires fixes au moins en semaine. Cela limitera la sensation de faim et l'envie de grignoter.
5. Faites des repas des temps de plaisir et d'échanges, privilégiez les conversations agréables et une ambiance sereine.
6. Faites participer votre enfant au choix des menus et à l'élaboration des repas c'est l'occasion pour lui de vous dire ce qu'il aime et pour vous de lui apprendre les rudiments de la cuisine ! Profitez-en pour lui faire découvrir de nouvelles saveurs !
7. Autorisez-lui ses aliments favoris mais au rythme que vous décidez. Lui interdire ce qu'il préfère, pourrait renforcer son désir pour cet aliment.
8. Quand votre enfant veut grignoter, demander lui s'il a faim, envie de manger, s'il s'ennuie, s'il est inquiet ? Parlez avec lui, rassurez-le si besoin et proposez-lui une occupation.
9. Si l'envie de grignoter est très forte et qu'aucune activité ne parvient à détourner l'attention de votre enfant de la nourriture, vous pouvez ponctuellement lui proposer une collation légère.
10. Evitez de le tenter. Durant cette période, c'est très difficile. Si possible mettre les aliments que votre enfant grignote dans un endroit un peu difficile d'accès, caché. Ce sera ainsi plus difficile pour votre enfant de trouver de quoi grignoter.
11. Évitez d'utiliser les aliments favoris comme des récompenses. Préférez plutôt comme récompense une activité agréable à partager avec votre enfant (par exemple : faire une partie de jeu de société ou écouter de la musique. Les enfants adorent que vous passiez du temps avec eux...).

12. Une règle générale - Favorisez l'écoute et l'expression du ressenti émotionnel de votre enfant. La modification de l'alimentation peut être le reflet d'inquiétudes. La situation étant inédite, écoutez ce qu'il en a compris, clarifiez si besoin et rassurez-le.

Si les difficultés persistent malgré la mise en œuvre de ces conseils, n'hésitez pas à prendre l'avis d'un professionnel de santé.

Référence : <https://www.pedopsydebre.org/post/mon-enfant-grignote-toute-la-journ%C3%A9e-depuis-le-confinement-je-n-arrive-plus-%C3%A0-le-contr%C3%B4ler>