Salut les parents !

Nous savons qu'il est vraiment difficile d'entendre d'autres personnes adresser des remarques négatives à nos enfants au sujet de leur alimentation. Rappelez-vous que c'est à vous de choisir la façon dont vous nourrissez vos enfants. Il peut s'avérer fort embarrassant ou gênant d'entendre un·e membre de la famille ou un·e ami·e formuler une remarque avec laquelle vous êtes en désaccord. Nous vous offrons ci-après des réponses à plus de 15 remarques négatives liées à l'alimentation parfois adressées à vos enfants. Utilisez-les à votre guise et adoptez-les. Savoir répondre à de telles remarques, c'est poser vos limites quant à votre style d'alimentation et ça, c'est génial ! Rappelez-vous qu'il vous faudra peut-être répéter plusieurs fois ces réponses. Enseignez à vos enfants comment répliquer aux remarques négatives pour qu'ils puissent aussi se sentir confiants relativement à leurs choix et à leurs préférences alimentaires.

Remarques liées à l'alimentation adressées à votre enfant	Problèmes sous-jacents	Réponses potentielles
LIEN ENTRE L'ALIMENTATION ET LA FORCE OU LA CROISSANCE « Si tu ne manges pas tous tes légumes, tu ne deviendras jamais grand et fort. »	• Exerce une pression sur l'enfant pour qu'il ou elle mange des aliments d'un certain groupe qui ne l'intéresse pas à ce moment-là. • La pression se retourne souvent contre nous ! • Laisse entendre que les légumes sont les seuls aliments qui contribuent à une saine croissance de l'enfant, ce qui est faux.	**À un·e enfant** « Tous les aliments peuvent t'aider à grandir et à te faire sentir fort·e, choisis ceux que tu aimes parmi ceux qui sont sur la table. » **À un·e adulte** « Nous laissons _____ (nom de l'enfant) choisir ce qu'il·elle veut manger à chaque repas. Parfois il·elle mange des légumes, parfois non et ça nous va. »

Remarques	Problèmes sous-jacents	Réponses potentielles
NOURRITURE À TITRE DE RÉCOMPENSE OU DE MENACE « Finis tes légumes si tu veux un dessert. » « Mange un peu plus de ton assiette si tu veux du dessert ! » « Le père Noël ne viendra pas cette année si tu ne manges pas tous tes légumes. » « Si tu n'as plus faim pour le repas, eh bien tu n'as plus faim pour un dessert ! »	• Ces remarques imposent une pression inutile à votre enfant ! • Le dessert (ou tout autre aliment) ne devrait pas être présenté comme une menace ou une récompense. Cela peut créer de l'anxiété aux repas chez l'enfant. • De telles remarques enseignent également à votre enfant que certains aliments les empêchent de recevoir quelque chose qu'ils aiment vraiment, ce qui peut rendre ceux-ci moins intéressants à leurs yeux (et, inversement, les aliments récompenses deviennent plus intéressants !)	**À un·e enfant** « Nous servons le dessert en même temps que le reste ce soir. Tu peux donc manger ta nourriture dans l'ordre que tu préfères. Tous les aliments ont leur place dans ce repas. Si tu ne finis pas tout, ça va. » « Le père Noël viendra à la maison, peu importe ce que tu manges. » **À un·e adulte** « Nous laissons _____ (nom de l'enfant) choisir ce qu'il·elle veut manger parmi des aliments que nous lui offrons. Nous laissons son appétit ainsi que ses signaux de faim et de rassasiement le·la guider. Nous avons choisi de ne pas utiliser la nourriture comme une récompense. »

Remarques	Problèmes sous-jacents	Réponses potentielles
ALIMENTATION LIÉE À LA SILHOUETTE « Tu es comme un petit cochon. » « Tu es si maigre, tu devrais manger plus. » « Tu ne peux avoir une autre portion, car tu commences à prendre des joues et du ventre »	• Ces remarques envoient un message voulant que la quantité et le type d'aliments consommés sont déterminés par la silhouette. C'est faux ! • La meilleure façon de se nourrir est de suivre son appétit, qui est influencé par de nombreux facteurs chez les enfants. • De telles remarques favorisent la stigmatisation à l'égard du poids et indiquent à l'enfant que quelque chose cloche avec son corps. • Elles entraînent un plus grand risque que l'enfant suive un régime amaigrissant ou qu'il présente un trouble du comportement alimentaire.	**À un·e enfant** « Mange ce que tu veux. Ton corps est exactement comme il est censé être. Je t'aime. » « Toutes les silhouettes sont différentes. Tous les corps sont bons. » **À un·e adulte** « Peu importe sa taille, nous laissons _____ (nom de l'enfant) manger autant qu'il·elle le veut à chaque repas. Nous lui apprenons à écouter ses signaux de faim et de rassasiement pour réguler son alimentation. Ne commentez pas la silhouette de mon enfant s'il vous plaît. » « Dans notre famille, nous ne commentons pas la silhouette des autres et nous souhaitons que vous ne commentiez pas les nôtres. »
ALIMENTATION LIÉE À LA SANTÉ « Si tu ne manges pas plus, tu vas être faible et tomber malade. » « Tu manges si peu, c'est comme si tu subsistais grâce à de l'air seulement ! »	• Voir la section précédente. • Des remarques de ce type imposent une pression supplémentaire à l'enfant et l'envahissent de pensées effrayantes.	**À un·e enfant** « Oh ! _____ (nom de l'adulte) a tellement le sens du drame ! Mange ce que tu souhaites. Si tu en veux encore, tu me le dis; si tu as terminé, ça va aussi ! » **À un·e adulte** « Ce n'est tout simplement pas vrai. S'il vous plaît, ne dites pas ça à _____ (nom de l'enfant). »

Remarques	Problèmes sous-jacents	Réponses potentielles
QUANTITÉ DE NOURRITURE « C'est beaucoup de nourriture ça, dans ton assiette. Es-tu sûr·e que tu vas manger tout ça ? » « Assure-toi de manger toute ton assiette. » « Tu as mangé plus que ton père ! » « Es-tu certain·e que tu veux une seconde assiette ? Tu n'as pas déjà assez mangé ? »	• Ces remarques traduisent un jugement sur les compétences de l'enfant à réguler son appétit. Elles peuvent le·la conduire à remettre en question la quantité de nourriture qu'il·elle mange et à remettre en question ses signaux de faim et de rassasiement. • La plupart des enfants savent quand ils·elles ont assez mangé. Certains jours, on mange un peu plus, d'autre jours, on mange moins. • Si l'on demande fréquemment aux enfants de finir leur assiette, ils·elles perdront leur capacité de reconnaître le rassasiement.	**À un·e enfant** « Mange autant que tu veux. Certains jours, nous avons plus faim que d'autres et c'est parfait comme ça ! Dis-le-moi si tu en veux encore. » « Tu n'as pas besoin de finir ton assiette si tu ne le souhaites pas. » « Tu n'es pas obligé d'en manger. » **À un·e adulte** « Nous laissons _____ (nom de l'enfant) décider de la quantité de nourriture qu'il·elle veut manger. Il est vraiment important pour nous qu'il·elle apprenne à écouter et à respecter ses signaux de faim et de rassasiement. L'appétit varie d'un jour à l'autre ; nous respectons cela pour nous et pour nos enfants. »

Remarques	Problèmes sous-jacents	Réponses potentielles
ALIMENTATION LIÉE À L'ESTIME DE SOI « Ça me fait de la peine quand tu ne manges pas la nourriture que j'ai passé toute la journée à cuisiner. » « Qu'est-ce qui ne va pas ? Tu n'aimes pas ce que je cuisine ? »	• Nous sommes d'accord : il peut être frustrant de passer autant de temps à planifier les repas, à faire les courses et à cuisiner, puis de constater que la nourriture ne disparaît pas aussi vite que nous l'aurions souhaité ! Mais... • Ces remarques imposent une pression de manger à l'enfant, qui n'a peut-être pas faim ou qui ne se sent pas prêt·e à essayer quelque chose de nouveau.	**À un·e enfant** « Je suis sûr·e que tu ne voulais pas blesser _____ (nom de l'adulte) en ne mangeant pas. C'est bien que tu manges ce que tu aimes. Peut-être qu'une prochaine fois tu auras envie de goûter. Y a-t-il quelque chose qui, selon toi, améliorerait ce repas ? » « Je ne serai pas déçu·e si tu n'en manges pas. » **À un·e adulte** Validez ses sentiments et partagez votre style d'alimentation. « Pourrions-nous en rapporter à la maison afin d'y goûter quand les choses seront un peu plus calmes et ainsi en profiter davantage ? »
« Ce que tu es difficile. »	• Il s'agit d'un jugement négatif sur la façon de s'alimenter de l'enfant. Des enfants sont plus aventureux que d'autres. Rappelez-vous que, généralement, plus un·e enfant est exposé·e à un aliment, plus il·elle se sentira à l'aise d'y goûter. Les préférences alimentaires changent fréquemment ! • L'enfant pourrait croire ce message et vouloir reproduire ce comportement.	**À un·e enfant** « Comme toujours, on t'invite à manger ce que tu aimes. » **À un·e adulte** « Tous les enfants sont différents. Certains sont plus aventureux que d'autres, et c'est correct comme ça. S'il vous plaît, n'étiquetez pas la façon de s'alimenter de notre enfant. » « _____ (nom de l'enfant) n'est pas difficile : il·elle apprend encore à découvrir de nouveaux aliments à son propre rythme. »

Remarques	Problèmes sous-jacents	Réponses potentielles
« Ta sœur mange mieux que toi. »	• La comparaison des habitudes alimentaires impose une pression à l'enfant et peut le·la faire se sentir mal au sujet de son alimentation. • Les enfants mangent différemment les un·e·s des autres. Nous voulons que l'enfant se sente compétent·e dans son alimentation. Une telle remarque envoie à l'enfant le message que quelque chose ne va pas avec son alimentation.	**À un·e enfant** « Ta façon de t'alimenter est très bien. Ta sœur et toi, vous mangez différemment. Vous êtes à la fois différent·e·s et semblables à plusieurs égards et on vous aime comme vous êtes ! » **À un·e adulte** « S'il vous plaît, ne comparez pas leurs façons de s'alimenter. Je crains que cela ne fasse _____ (nom de l'enfant) se sentir mal à propos de ses choix alimentaires. »
« C'est impoli de ne pas goûter au moins une bouchée. »	• Cette affirmation met de l'avant les bonnes manières plutôt que l'écoute de soi. Il n'est pas impoli de dire « non, merci » en ce qui a trait à la nourriture.	**À un·e enfant** « Tu peux l'essayer si tu veux. Sinon, ça va aussi. Il suffit de dire poliment "non, merci". » **À un·e adulte** « Nous enseignons à notre enfant à s'écouter et à le dire poliment s'il·elle ne veut pas manger quelque chose. On n'est pas obligé d'essayer des aliments si on n'en a pas envie. S'il vous plaît, respectez ça. »

Pour des cours en lien avec l'alimentation des enfants, visitez Growing Intuitive Eaters (les cours sont en anglais)
Pour de l'information en lien avec l'alimentation des enfants, visitez Nutritionnistes en Pédiatrie
Si vous avez envie d'avoir des réponses pour gérer les commentaires adressés à vous aussi, voici quelques idées !

Suivez-nous sur Instagram
Suzanne Dietrich, RD food.peace.mama
Jay Baum, RD feeding.kids_intuitive.eating
Cora Loomis, Dt.P. coraloomisnutritionniste
Cosette Gergès, Dt.P. nutritionnistesenpédiatrie