



OBSERVATOIRE DES PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES DU NOURRISSON ET DE L'ENFANT

Comprendre le développement précoce du comportement et des préférences alimentaires chez les enfants

Sophie Nicklaus
Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation



Montpellier, 29 mars 2015



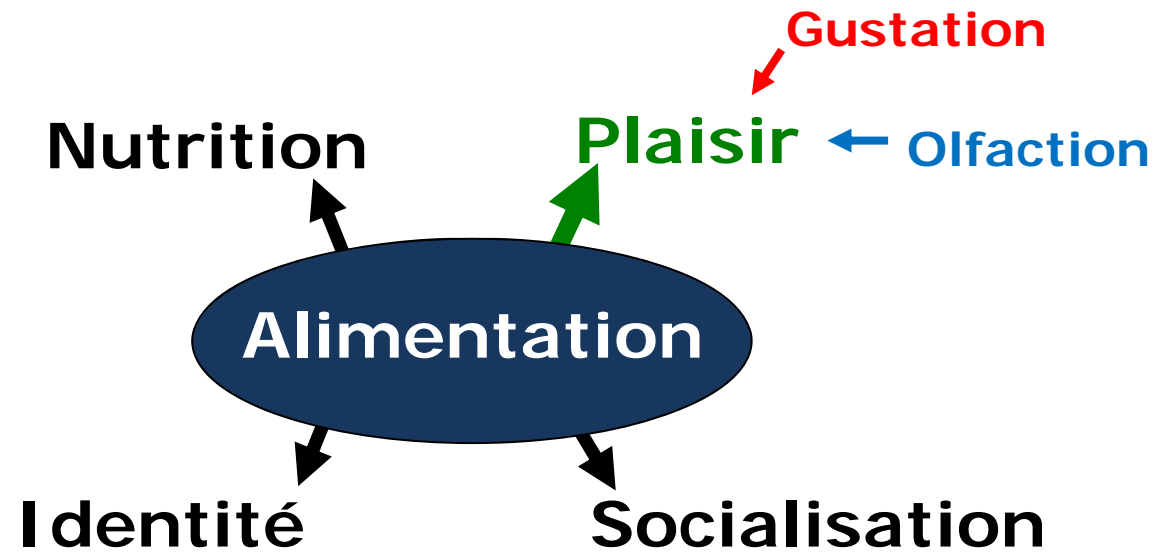


OBSERVATOIRE DES PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES DU NOURRISSON ET DE L'ENFANT

Une longue histoire : comment faire aimer les légumes aux enfants ?



Les fonctions de l'alimentation



Pourquoi...

la petite enfance ?



- **Persistance au cours de l'enfance des acquis de la petite enfance**
 - langage
 - répertoire alimentaire
- **Statut nutritionnel dès la grossesse et pendant la petite enfance : Impact durable sur la santé**

les légumes ?



- **Intérêt nutritionnel**
- **Consommations généralement inférieures aux recommandations**
- **Aliments les moins appréciés des enfants OPALINE à 2 ans**



Comment les enfants apprennent-ils à aimer les légumes ?

Rôle des pratiques parentales

Rôle de la sensibilité aux saveurs et aux odeurs



Grossesse

Naissance

Alimentation lactée



Diversification



Alimentation de la table familiale



Comment les enfants apprennent-ils à aimer les légumes ? **Le connu**

- Le **liquide amniotique** et le **lait maternel** peuvent être parfumés avec les **arômes des aliments consommés par la mère**
- Dès la fin de la grossesse, le fœtus **déglutit** le liquide amniotique et s'expose à ces arômes
- Son **odorat est fonctionnel** en fin de grossesse : il perçoit ces arômes et les « mémorise »
- **Premières découvertes des arômes de légumes ?**



table familiale

Alimentation lactée

Naissance

Grossesse



Comment les enfants apprennent-ils à aimer les légumes ? **Le connu**

- La **transition** de l'alimentation lactée à l'alimentation diversifiée est une étape **cruciale**
- Découverte de la **cuillère**
- Découverte de **saveurs, d'arômes** et de **textures** différentes et **variées**
- **Premières découvertes des purées de légumes**

Diversification

Alimentation de la table familiale

Alimentation lactée

Naissance

Grossesse



La diversification : introduction des légumes



Variété des légumes introduits

- Catégorie où la variété est la + élevée
- Elevée au début de la diversification
- Variable selon les enfants



Age d'introduction des légumes

- Aliments : 5-6 mois
- Conforme aux recommandations
- 1^{ère} catégorie introduite

15 mois

Diversification



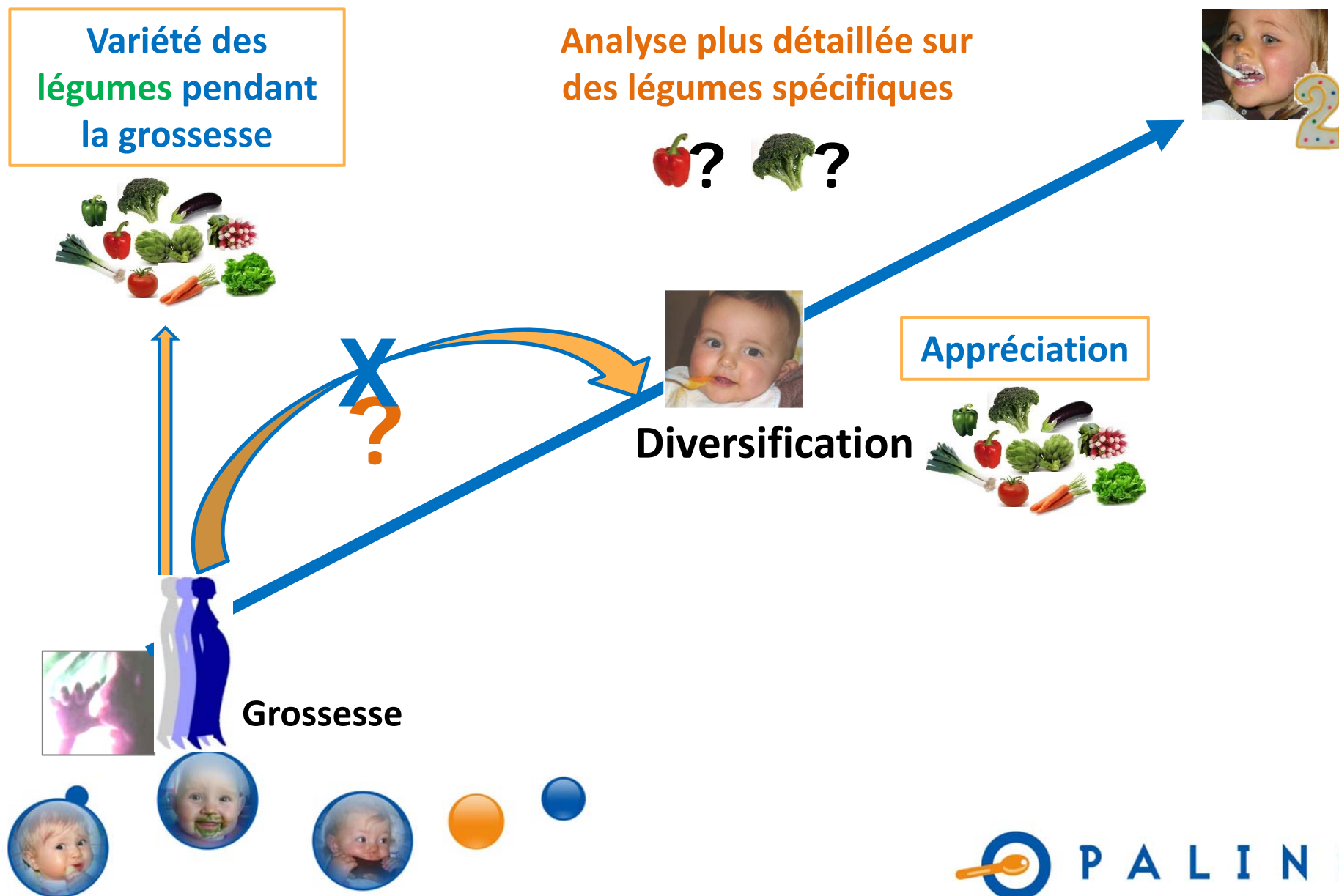
J'aime bien les légumes 😊

Appréciation des légumes

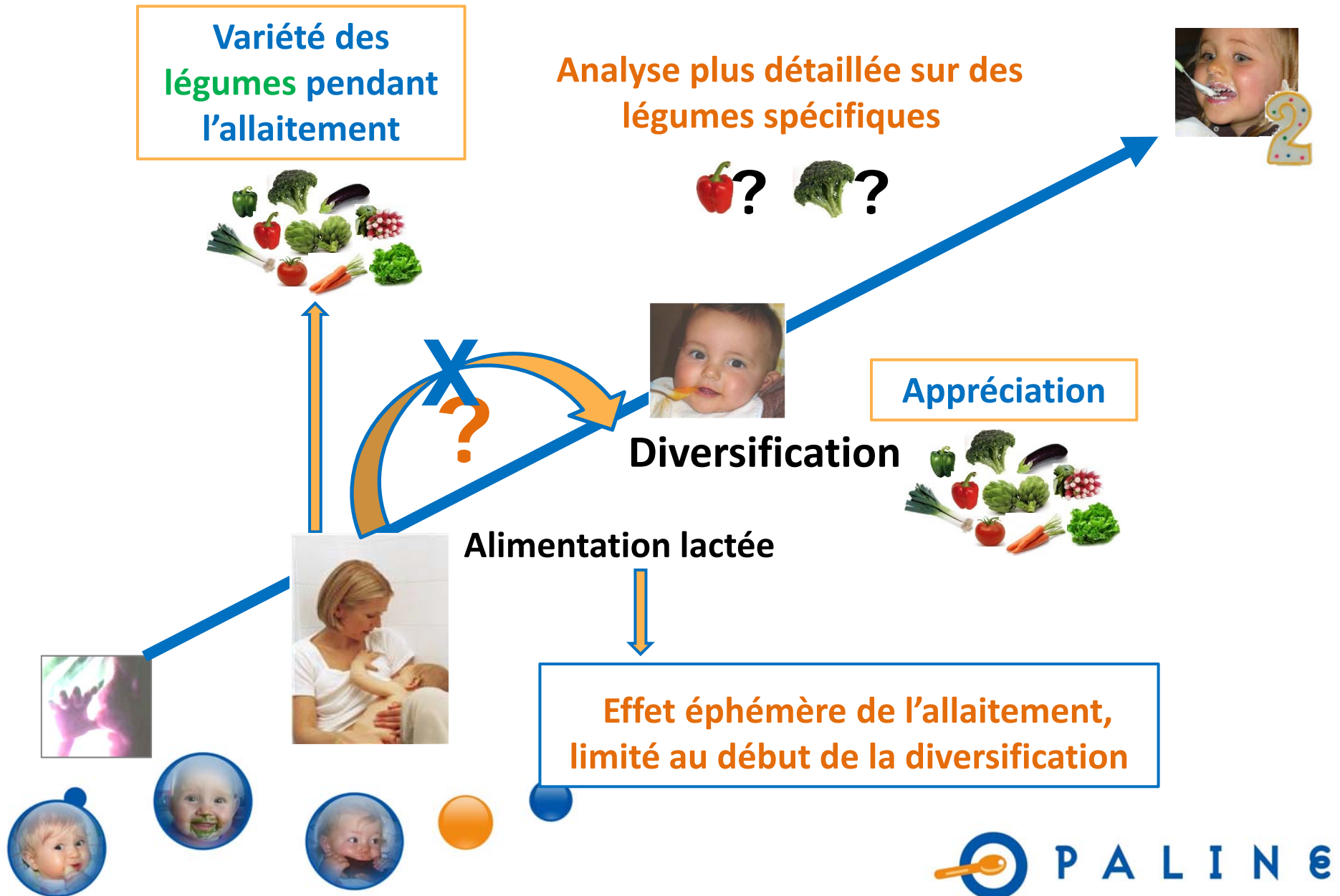
- Catégorie la moins appréciée
- 90% de réactions positives
- Apprentissage progressif



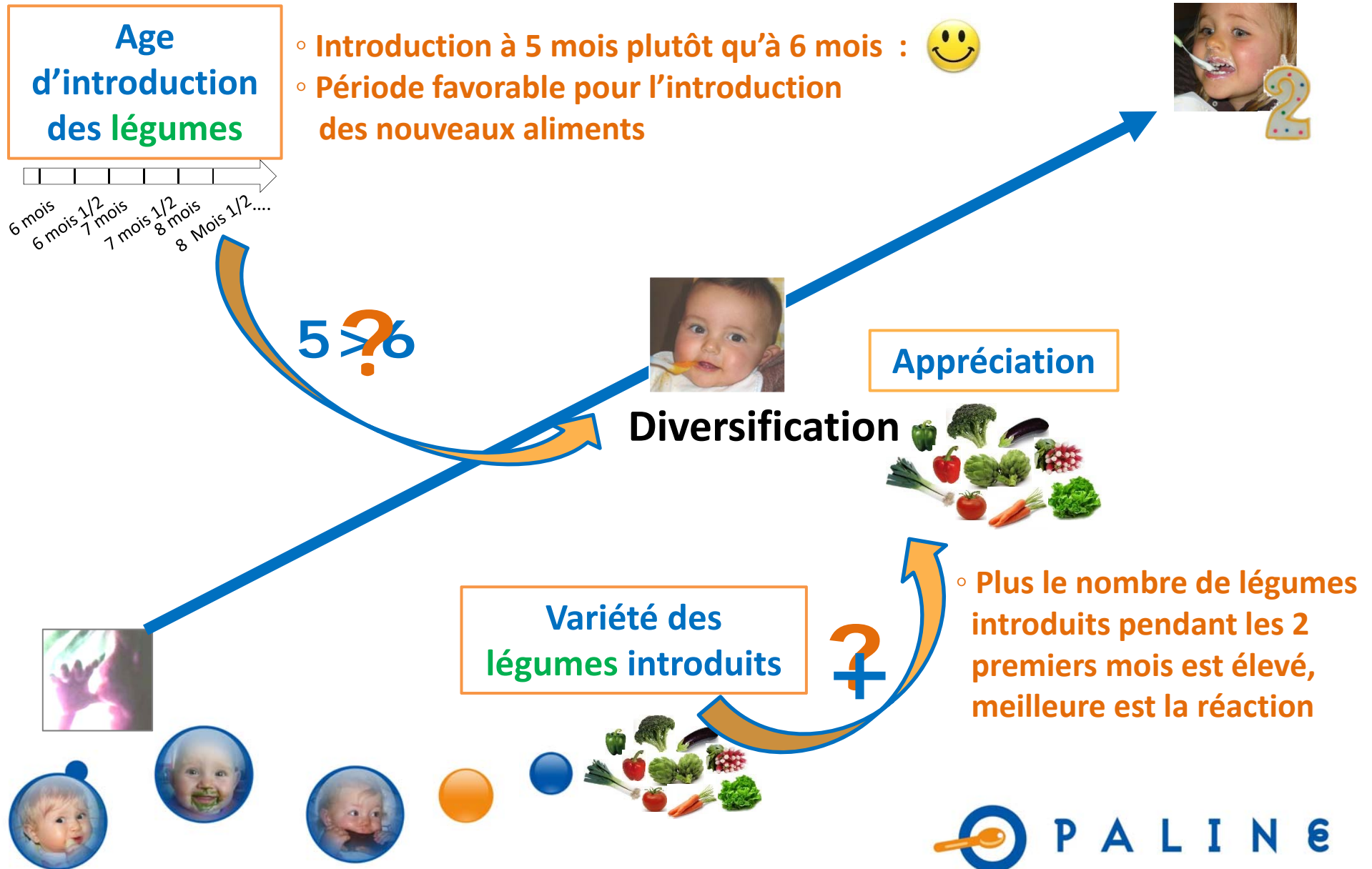
Effet d'une exposition aromatique pendant la grossesse sur l'appréciation des légumes ?



Effet d'une exposition aromatique pendant l'allaitement sur l'appréciation des légumes ?



Effet des pratiques de diversification sur l'acceptation des légumes ?



Comment les enfants apprennent-ils à aimer les légumes ? **Le connu**

Rôle de la sensibilité aux saveurs et aux odeurs



- **Nous sommes tous différents**
- Chez l'enfant qui se développe, la sensibilité aux saveurs et odeurs aux peut évoluer
- Cette sensibilité peut influencer l'appréciation des aliments
- Quel impact de la sensibilité aux saveurs et aux odeurs des légumes sur leur appréciation ?



le familiale

Naissance

Grossesse



Comment les enfants se comportent-ils face aux saveurs ?

Globalement, pendant la 1^{ère} année :



✓ les saveurs **sucrée** et **salée** sont les **préférées**. A 1 an, la saveur salée tend même à être plus appréciée que la saveur sucrée



✓ la saveur **umami** laisse les nourrissons plutôt **indifférents**



✓ les saveurs **acide** et **amère** sont les **moins appréciées**



Toutefois, les nourrissons **peuvent grimacer et continuer à boire !**

Selon les enfants, les **réactions face aux saveurs sont variées** :

Certains rejettent la saveur sucrée tandis que d'autres apprécient la saveur amère !



Comment les enfants se comportent-ils face aux saveurs ?

Plus un nourrisson **est allaité exclusivement longtemps**, **plus il préfère une solution de saveur umami** à l'eau à 6 mois.



La période entre **5 et 7 mois** est particulièrement **favorable pour les découvertes alimentaires** : mêmes les aliments les plus amers et les plus acides sont globalement appréciés.

Qu'en est-il des légumes ?

Les légumes légèrement salés sont plus appréciés que légèrement amers.

A 1 an, les nourrissons qui aiment moins la solution amère aiment moins les légumes.



Comment les enfants se comportent-ils face aux odeurs de légumes ?

Jeu des odeurs



Biberon avec une odeur



Biberon sans odeur

Comportement de mise en bouche (MEB)



Exploration

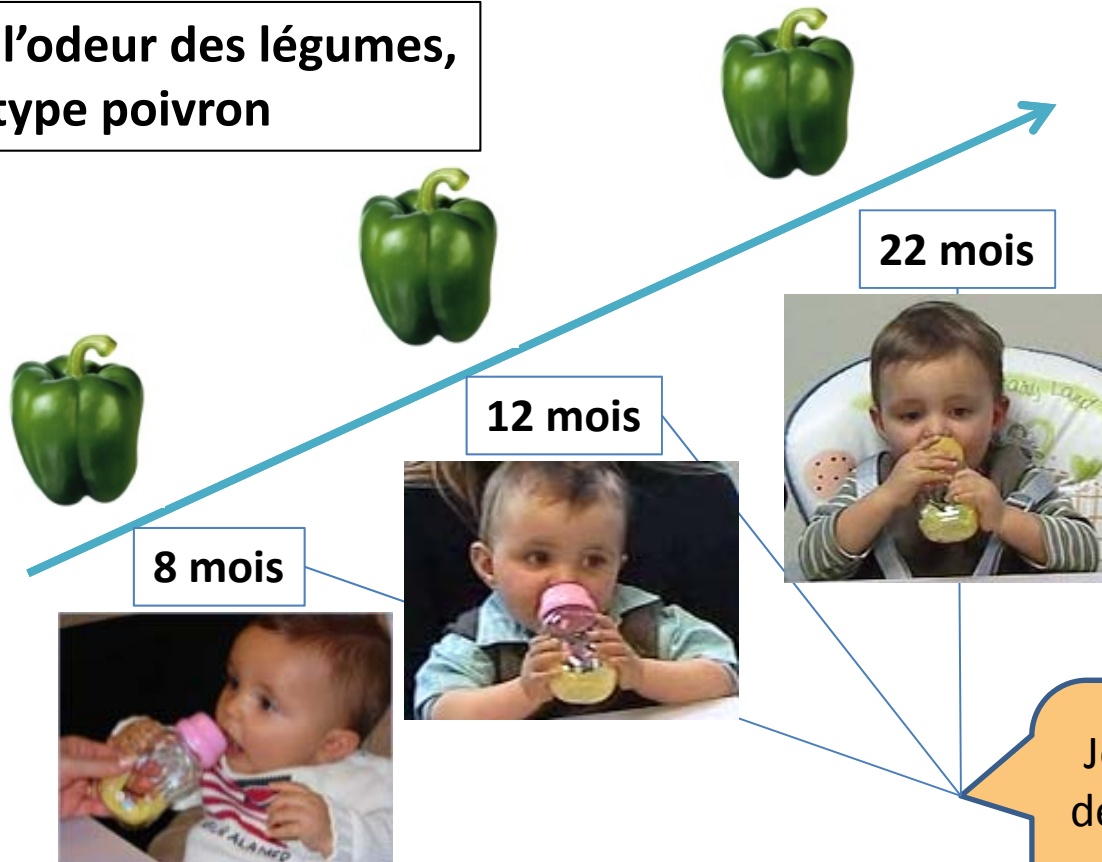


Papier absorbant (odeur)



Comment les enfants se comportent-ils face aux odeurs de légumes ?

Le cas de l'odeur des légumes,
type poivron

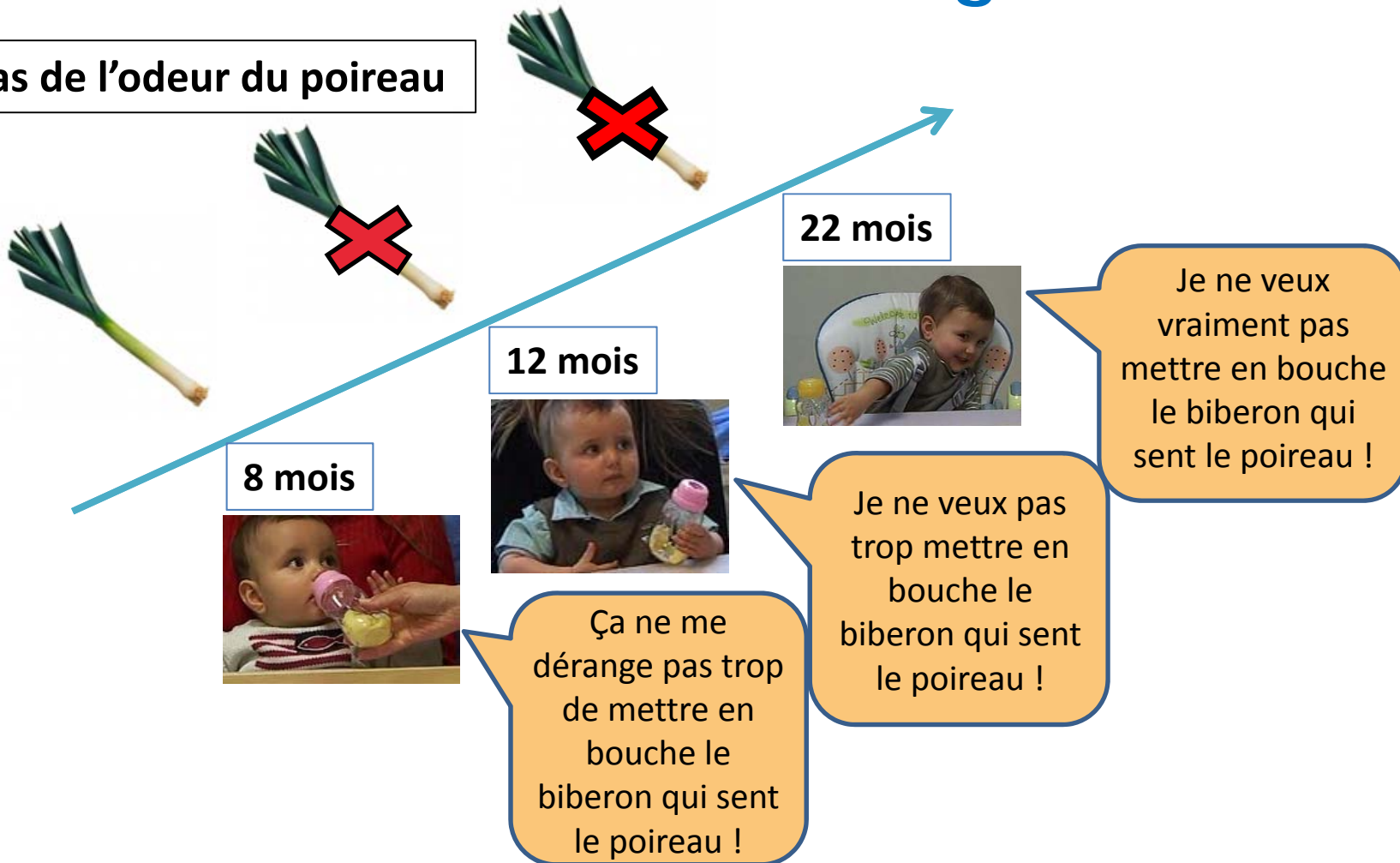


Je tolère l'odeur
des légumes type
poivron, mais
juste un peu ..



Comment les enfants se comportent-ils face aux odeurs de légumes ?

Le cas de l'odeur du poireau



Comment les enfants se comportent-ils face aux odeurs de légumes ?

→ Odeurs de légumes plus tolérées 🥒 que d'autres 🌿

Le rejet de l'odeur d'un légume est-il associé au rejet de ce légume ?

→ Oui, les réactions aux odeurs sont associées aux préférences pour les légumes à 15 mois



Comment les enfants apprennent-ils à aimer les légumes?

- Rôle de la disponibilité des aliments
- Est-ce utile de persister et d'offrir de manière répétée un même légume?



Alimentation de la table familiale

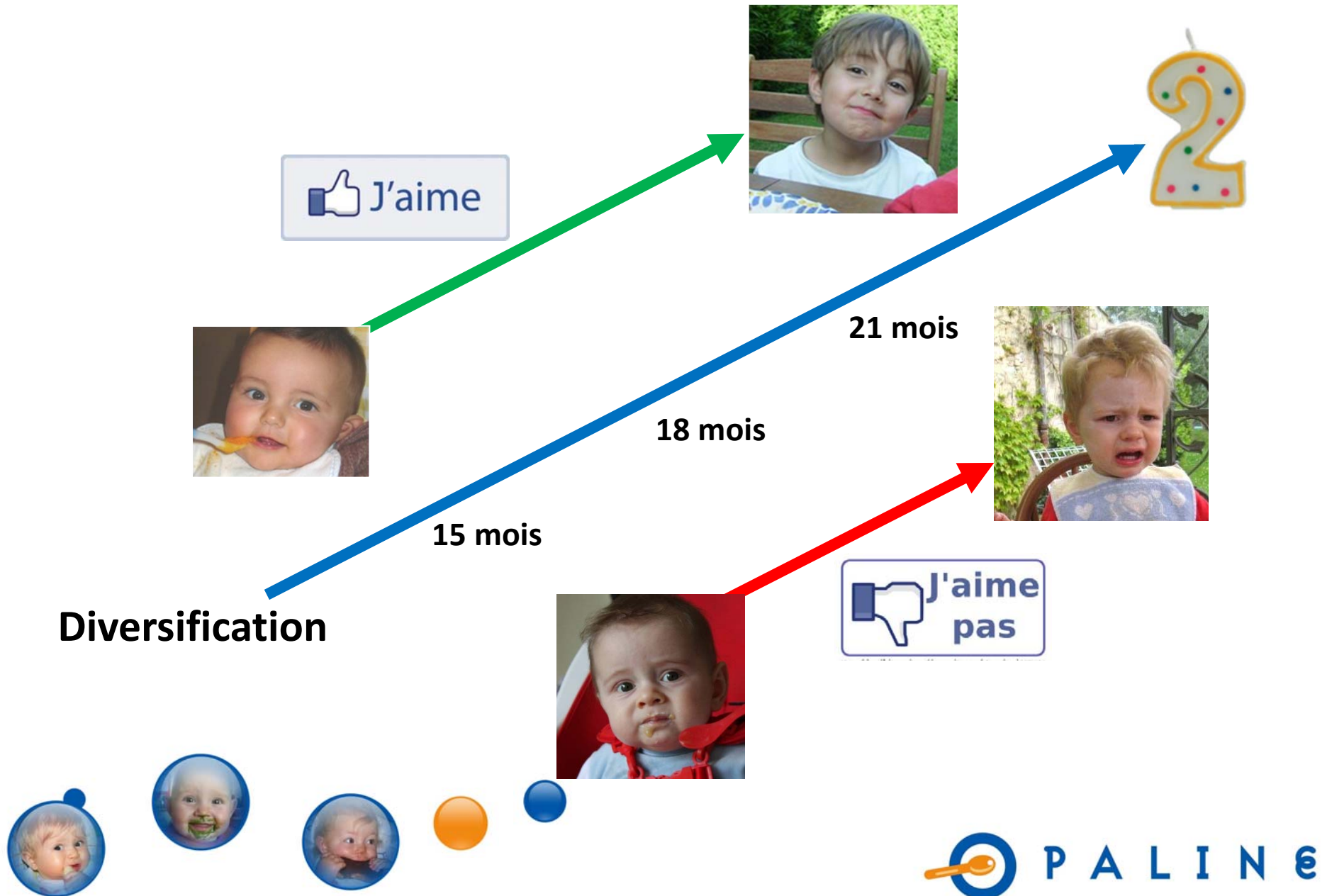
Diversification

Alimentation lactée

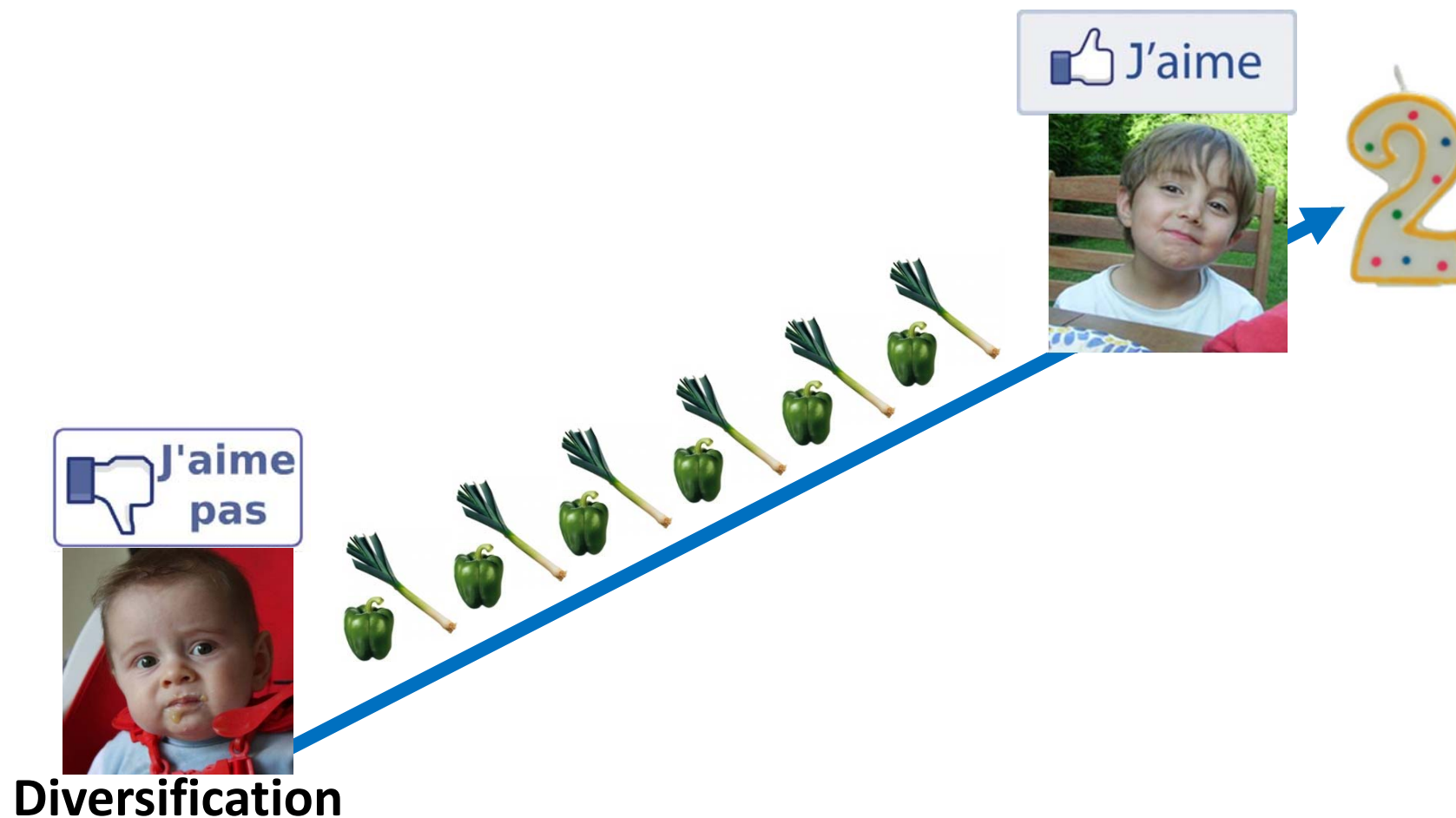
Naissance



Stabilité des préférences pour les légumes



Rôle des présentations répétées



Comment les enfants apprennent-ils à aimer les légumes ?

- En grandissant l'enfant s'affirme
- Il affirme aussi ses goûts alimentaires
- Une phase plus difficile peut apparaître vers 2 ans: on parle de néophobie alimentaire
- Quel est l'impact de la néophobie sur l'appréciation des légumes ?



imentation de la table familiale

Diversification

Alimentation lactée

Naissance



Comment les enfants apprennent-ils à aimer les légumes ?

Rôle des pratiques parentales



Alimentation de la table familiale

- Les parents n'ont pas tous les mêmes principes éducatifs, de manière générale ou en matière d'alimentation
- Quel est l'impact des pratiques parentales sur les préférences de l'enfant pour les légumes ?



Sélectivité et Néophobie

- Sélectif :
 - Désamour pour les légumes
- Néophobie :
 - Réticence à goûter des aliments nouveaux
- Portrait robot de l'enfant difficile
 - Vers 18 mois
 - Garçons + néophobes que filles



Portrait robot du petit difficile ?

- Mère anxieuse => Enfant plus difficile à table
 - plus néophobe, plus sélectif
- Enfant dont les deux parents travaillent:
 - Moins difficile au plan alimentaire
 - Diversité des expositions?



Rôle des pratiques parentales?



20%



Enfant Difficile



- Laisser faire, permissivité



- Choisir des aliments 'enfants'



- Cuisiner selon les goûts de l'enfant



- Utiliser des récompenses



- Gronder, punir, forcer

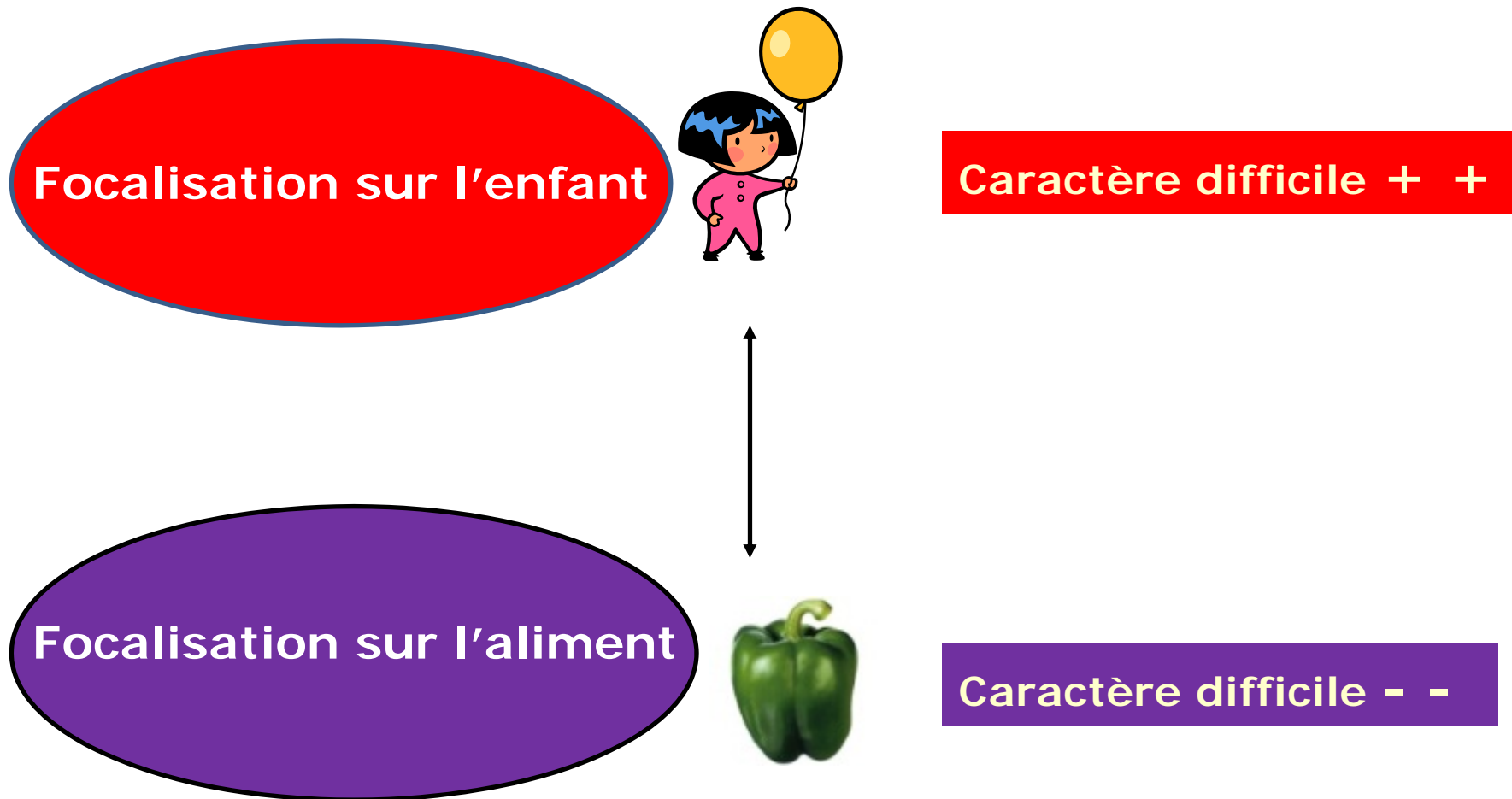


Pourquoi ?

- **Tenir compte des goûts de l'enfant:**
 - Réduit la diversité des expositions sensorielles précoces
 - Limite l'effet d'exposition répétée
- **Forcer à finir son assiette, gronder, s'énerver...:**
 - Enfant sensible au contexte émotionnel des repas
 - Association du contexte négatif au goût de l'aliment pour lequel il a été forcé (légumes)
 - Limite le mimétisme



Attitudes parentales



En résumé

Rôle des pratiques parentales

Rôle de la sensibilité aux saveurs et aux odeurs



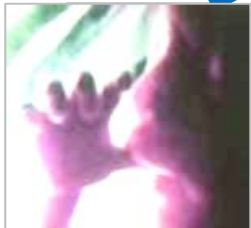
Alimentation de la table familiale

Diversification

Alimentation lactée



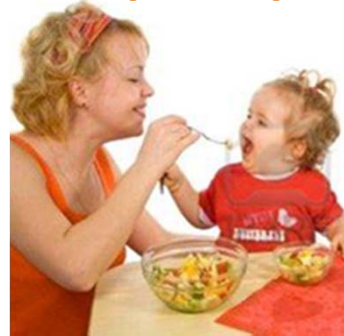
Grossesse



En résumé

Rôle des pratiques parentales

Rôle de la sensibilité aux saveurs et aux odeurs



Alimentation de la table familiale

Diversification



Alimentation lactée



Recherches à poursuivre

Grossesse



En pratique :

Quelques ingrédients pour que les enfants aiment les légumes

- Diversifier sans trop attendre à partir de 4 mois révolus
- Introduire rapidement une variété de légumes
- Une bonne dose de patience
- Une touche de « on essaiera plus tard » mais on n'abandonne pas
- Pas de « finis ton assiette ! »
- Un bon livre de cuisine
- Eviter le menu « enfant » quand ils grandissent
- Donner le bon exemple : mangez des légumes !



Merci à mes collègues et partenaires

**Christine Lange, Camille Schwartz, Sandra Wagner,
Sandrine Monnery-Patris, Caroline Laval, Pascal Schlich,
Claire Chabanet, Vincent Boggio, Natalie Rigal, Benoist
Schaal, Luc Marlier, Michel Visalli, Sylvie Issanchou**

- La Ville de Dijon à travers la Direction de la petite enfance et ses structures de garde d'enfants
- Les crèches de l'agglomération dijonnaise, ainsi que les crèches de l'UB et du CHU
- Le Conseil général de Côte d'Or à travers le service Protection Maternelle et Infantile
- Les Maternités du CHU de Dijon et de la Clinique Sainte-Marthe
- Les pharmaciens, les médecins généralistes, les sages-femmes libérales, les gynécologues et les pédiatres de ville



Merci à ceux qui ont apporté leur soutien financier à cette recherche



Pour plus d'information

Sophie.nicklaus@dijon.inra.fr

<http://www2.dijon.inra.fr/csga/>

http://www.opaline-dijon.fr/site_fr/actualites.html

<http://www.habeat.eu/page.php?a=parents-french>

http://www.habeat.eu/media/file/BookletHabEat_Electronic%20version.pdf

