

Les 8 commandements pour les parents de l'enfant qui ne mange pas



Photos : DR

Certes, votre enfant ne mange pas. Pourtant, n'essayez pas de le forcer, votre attitude risquerait d'entretenir son opposition. Quelques conseils peuvent vous aider à briser le cercle infernal.

Face à un enfant qui refuse de manger, suivez les commandements suivants :

1. Pas d'inquiétude

Votre enfant est normal comme le prouvent l'examen clinique et le bilan effectués.

2. Ne le forcez pas

En aucune circonstance et sous aucun prétexte, vous ne devez forcer votre enfant à manger plus qu'il n'en a envie.

3. Ne le félicitez pas

Il ne faut pas féliciter votre enfant s'il mange. Manger n'est pas une vertu, c'est un privilège. On mange pour se nourrir, et non pas pour faire plaisir à maman ou papa...

4. Pas de faveurs

Apportez à l'heure du repas en famille le plat. Chacun est servi à son idée. Si l'enfant n'aime pas tel ou tel plat, offrez-lui une part symbolique sans le forcer à y goûter ou rien du tout à votre guise. Surtout, ne remplacez pas le plat refusé par un autre cuisiné uniquement à son intention. A vous de préparer pendant les quelques jours de traitement des mets qu'habituellement il aime, même s'il s'agit tous les jours du même plat.

5. Ne faites pas durer

Le repas ne doit pas durer plus d'une demi-heure. Ne laissez pas votre enfant mâchonner et ruminer pendant des heures son petit morceau de viande ou de légumes. Ne le forcez pas à terminer son plat. Même si l'assiette est encore pleine, retirez-la après 10 minutes sans faire de commentaires et sans prendre une mine désolée,

consternée, énervée, dépitée, ennuyée, contrariée, excédée, déprimée... Imaginez qu'une caméra vous filme et que vous devez jouer la comédie. «Le spectacle continue...»

6. Pas d'assiettes trop remplies

Pour les petits appétits, mettez peu de choses dans l'assiette (1, 2 ou 3 cuillères à café de viande et de purée...), quitte à resservir après si votre enfant réclame. Une assiette pleine est pénible à voir lorsqu'on a peu faim. Vous devez mettre l'enfant en position active de «demandeur» plutôt qu'en position passive s'il désire encore du plat.

7. Rien entre les repas

Ne donnez rien à manger à l'enfant entre les repas. Vous pouvez par contre appliquer la «clause de sécurité» qui consiste à laisser traîner, mine de rien, des aliments dans la cuisine ou le réfrigérateur (fruits, fromages, radis, pâté...) que l'enfant pourra «chaparder» à votre insu (pseudo-insu bien entendu). L'instinct se réinstalle ainsi en dehors de tout problème d'obéissance ou de capitulation.

8. No comment

Ne faites jamais d'observations ni de commentaires devant l'enfant sur son appétit. Pas de punition s'il ne mange pas ! Pas de récompense s'il mange ! Effacez devant lui le problème de l'alimentation. N'en parlez plus. Ne lui montrez pas que cela vous chagrine ou vous énerve s'il ne mange pas. Si vous êtes excédée, allez passer votre crise de nerfs dans la pièce à côté...!

Filet mignon au poivre



4 tournedos, 3 c. à s. de poivre noir concassé, 1 c. à s. d'huile d'olive, 4 c. à s. d'eau, 1 c. à s. de moutarde, 4 c. à s. de crème

Incrustez le poivre concassé dans la viande, en vous aidant avec les mains. Dans une poêle, chauffez le beurre et faites saisir les tournedos environ 6-8 minutes (selon les goûts). Arrosez-les avec de l'eau. Hors du feu, versez la crème dans la poêle, ajoutez la moutarde et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Servez immédiatement.

Les maux d'estomac

Trucs et astuces

Pour des mains blanches

Les frotter avec du marc de café.

Contre les mains rouges

Les tremper dans de l'eau chaude salée, puis les masser avec de l'huile d'olive.

Comment empêcher la volaille de se dessécher ?

Glissez dans le four un petit récipient d'eau.

Pour que la volaille soit bien dorée

- Trempez-la dans du lait avant de passer au four.

- Comme pour les rôtis, vous pouvez aussi presser sur ses entrailles un jus de citron qui lui donnera une belle couleur dorée.

Œufs au plat

Pour que vos œufs au plat ne collent pas, saupoudrez le beurre qui servira à faire cuire les œufs avec un peu de farine, ou du vinaigre

Un tiroir qui coulisse mal

Vous n'arrivez plus à ouvrir et fermer correctement un de vos tiroirs ? Ça accroche et ça grince ? Pour qu'il glisse mieux, frottez les glissières et les chants avec du savon liquide ou encore de la paraffine.

DENTS BIEN ALIGNÉES

Ça se prépare chez bébé

On sait maintenant que l'on peut mieux éviter le port d'un appareil orthopédique, si fréquent chez les jeunes ados. Avis aux parents. **Préférez le sein au biberon** Les bienfaits du lait maternel sur le renforcement des défenses immunitaires du nouveau-né, sur son rôle dans la digestion et dans



la prévention de certains problèmes intestinaux ne sont plus à démontrer. Mais sait-on que l'allaitement a d'autres atouts ? Effectivement, il participe au développement de la mâchoire du nourrisson qui est toute petite à la naissance et qui grandit plus particulièrement au cours de la première année. D'où l'importance de la stimuler. Têter le sein de sa mère pour se nourrir demande au tout-petit un gros effort, car le sein est ferme et la succion difficile. Il est obligé de «jeter» sa mâchoire en avant, ce qui participe à sa stimulation. La tétine en caoutchouc d'un biberon est molle, et le débit du lait plus rapide. Il requiert donc nettement moins d'efforts. Lorsque les bébés s'endorment sur le sein de leur maman, ce n'est donc pas seulement parce qu'ils sont repus, mais aussi parce qu'ils sont fatigués d'avoir fait travailler leur mâchoire.

Brûlures, ballonnements, sensation de lourdeur... ces petits désagréments, très souvent liés au stress, peuvent être soulagés par la pratique régulière d'exercices physiques.

Position de départ : asseyez-vous sur les talons, le buste droit.

Travail : Inspirez en levant les mains, paumes jointes, au-dessus de la tête. En expirant, penchez-vous en avant jusqu'à toucher le sol avec le front et les doigts. Respirez profondément et régulièrement, maintenez la position pendant 30 secondes. Puis, ramenez les bras de long du corps pour une relaxation totale. Inspirez de nouveau et revenez à la position de départ en remontant doucement et en déroulant la tête en dernier.

Durée : Répétez 3 fois.

Conseil : Cet exercice est particulièrement recommandé en cas de douleurs digestives.