

Réponses aux questions

Webinaires des 18 mars et 27 avril 2022

- A quel moment doit-on solliciter un professionnel de santé si l'enfant ne prend pas de biberon ?

Si on veut parler de difficultés de sevrage, si la confiance et la patience ne suffisent pas, il vaut mieux demander l'avis d'un professionnel de santé à condition qu'il ait l'habitude de ces situations. Il exhortera à la patience et à la confiance.

- Quand un enfant présente des troubles de l'alimentation, peut-il dépasser la dose de 800 ml de laitage par jour ?

Non !

Trop de lait n'est pas une alimentation correcte en terme nutritionnel. De plus, en comblant l'appétit on aggraverait les troubles alimentaires. Il convient absolument de consulter un pédiatre.

- S'il y a une intolérance au lactose, que privilégier ?

L'intolérance au lactose primaire est d'une extrême rareté. Elle doit être étayée sur des examens complémentaires organisés et réfléchis par un gastro-pédiatre qui alors donnera la diététique adaptée.

Suite à une diarrhée grave et longue une intolérance secondaire au lactose peut nécessiter un lait sans lactose. Mais c'est passager.

- Quel est l'impact de la diversification sur les allergies ?

Si elle est faite avant 6 mois, il y a moins de risque d'allergie. Mais moins, ne veut pas dire pas du tout. Entre 4 et 6 mois, il existe une fenêtre temporelle favorisant la tolérance des allergènes introduits. Ensuite, c'est au cas par cas, en fonction de signes d'allergie éventuelle présentés par l'enfant.

- Comment reconnaître si un enfant est allergique à un aliment ?

Il existe des allergies immédiates qui donnent des plaques rouges autour de la bouche, de l'urticaire immédiatement après le repas et qui se renouvellent chaque fois que l'enfant mange l'aliment en question. Parfois des signes respiratoires (sifflements, étouffements) voire des malaises qui nécessitent d'appeler le 15 immédiatement.

Les allergies retardées donnent plutôt des douleurs abdominales, de l'eczéma, des diarrhées ou constipations.

- Qu'en est-il des aliments dit à risques allergique, fruits à coque, fruits exotiques, œuf... ?

Si l'introduction de ces aliments est faite avant 6 mois il y a moins de risque d'allergie.

- Doit-on mélanger les protéines dans les purées ou lui faire goûter séparément ?

Il est difficile pour un bébé de goûter des protéines seules, car c'est souvent très sec. Pour cette raison, il vaut mieux rajouter une cuillère de purée avec. Mais dès qu'il sait mâcher il doit connaître tous les goûts séparés et toutes les textures.

- Par quoi faut-il commencer la diversification, par quel légume, vert ou carotte ?

On peut commencer la diversification par n'importe quel légume de saison. Il n'y a pas d'ordre à respecter. Souvent on commence par un légume à gout pas trop amer.

- Les petits pois extra fin sont-ils considérés comme légumes ou féculent ?

Les petits pois sont des légumes.

- Peut-on introduire un aliment avant que les parents l'aient déjà fait eux-mêmes ?

C'est possible, à condition d'en avoir parlé avec les parents et obtenu leur accord. C'est aussi l'intérêt des structures d'accueil ou des assistantes maternelles de proposer des aliments qui sont peu voire pas du tout consommés dans la famille.

- A quel âge peut-on donner à un enfant des légumes crus tels que carottes ou tomates ?

Un enfant doit avoir un minimum de dents et avoir bien acquis la mastication avant de pouvoir consommer un légume cru qui peut être un peu dur comme les carottes. Des carottes râpées par exemple, données trop tôt ne vont pas être mâchées, mais avalées et par conséquent pas digérées. Ainsi, cette étape dépend du développement de chaque enfant. La tomate crue peut être donnée plus tôt, mais épluchée car la peau peut être dure et peu digeste.

- A partir de quel âge, peut-on donner de la purée de fruit cru ?

Une purée de fruits crus mixés peut être donnée dès le début de la diversification.

- À partir de quel âge on peut donner des petits pois ?

Mixés, les petits pois peuvent être donnés dès le début de la diversification.

- A partir de quel âge peut-on donner des fruits exotiques ?

Les fruits exotiques peuvent être donnés au même moment que les fruits classiques. Cependant, il vaut mieux favoriser les fruits de saison et locaux.

- A partir de quel âge donner une compote pomme kiwi faite maison ? Même la fraise et le kiwi peuvent-ils être donnés entre 4 mois et 6 mois ?

Les fraises et les kiwis peuvent être donnés, cuits, en compote très tôt comme les pommes. Il peut être intéressant pour introduire un fruit nouveau de faire une compote mixte avec des pommes.

- Les jus de fruits peuvent-ils être donnés ?

Il est plus intéressant de donner les fruits crus ou en compote sans sucre ajouté. Cela permet de faire découvrir les différentes saveurs d'un fruit tout en faisant profiter l'enfant de tous les composants de l'aliment dont les fibres qui disparaissent dans les jus et sont utiles au transit.

A noter que 30 mn après avoir été pressé, le jus de fruit a perdu ses vitamines.

- A quel âge peut-on donner des fruits de mer et des crustacés ?

Bien cuits, les fruits de mer peuvent être donnés dès le début de la diversification comme toute protéine animale. Par contre, ne pas les donner crus avant l'âge de 5 ans.

- Vous parlez de sauce et huile soja, n'y-a-t-il pas de problème avec ?

Les huiles et sauces de soja sont consommées de très longue date en Asie sans que cela ne pose de problème.

Le soja qui est intéressant du point de vue nutritionnel (protéines et acide gras oméga 3 et oméga 6) est reconnu comme contenant des phyto œstrogènes (des analogues des hormones féminines donc possiblement perturbateur endocrinien). De plus, les sauces soja ont surtout l'inconvénient d'être bien trop salées et surtout de contenir des additifs. Ce n'est pas recommandé d'utiliser les sauces de soja chez les jeunes enfants de façon régulière mais une fois de temps en temps, sans autre apport de sel, pourquoi pas.

- Pour les fromages blancs, faut-il donner du 20 ou 40 % de matière grasse ?

Il n'est pas nécessaire de limiter la quantité de matière grasse des jeunes enfants tout en respectant l'équilibre nutritionnel sur la journée.

- Peut-on donner des fromages au lait thermisé ?

Il est possible de donner des fromages pasteurisés aux jeunes enfants. Les fromages au lait cru ne doivent pas être proposés avant l'âge de 5 ans.

Que pensez des laits de chèvre, de soja... ?

Le lait de chèvre est un « vrai » lait avec une composition nutritionnelle proche de celle de lait de vache.

Le lait de chèvre tout venant que consomment les adultes peut être utilisé chez les enfants de plus de 3 ans. Avant 3 ans, on doit utiliser du lait de chèvre spécifique pour enfant. Il en existe 3 marques qui le déclinent comme le lait de vache en 1^{er} âge, lait de suite et lait de croissance.

Par contre le « lait » de soja est un jus de soja qui n'a rien à voir nutritionnellement avec du lait de mammifère. Il ne peut en aucun cas remplacer le lait de vache (chèvre ou brebis) chez les jeunes enfants. Il en est de même pour tous les « laits » végétaux qui sont des jus d'amande, de soja, etc. qui sont certes blancs, mais ne peuvent remplacer le lait de mammifère dans l'alimentation des enfants. Ils peuvent être donnés en plus, mais pas à la place du véritable lait.

- Lait de croissance ou lait de vache entier ou demi écrémé à partir de 1an ? Doit-on continuer le lait de croissance après les 3 ans de l'enfant ?

Avant 3 ans le lait de croissance contient 2 fois moins de protéines, moins de sel, 30 fois plus de fer, plus d'acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6) et plus de zinc. Il est enrichi en vitamine A, D, E et C. Le lait de croissance est préconisé jusqu'à l'âge de 3 ans mais n'est plus nécessaire après cet âge. A partir de 3 ans, il est préférable de donner du lait entier plutôt que du lait demi-écrémé, pour respecter les besoins en lipides laitiers et pour ne pas diminuer l'apport en calcium.

- Faut-il donner des brassés et compotes spéciales bébés ? Ou yaourts et compotes classiques peuvent-ils être donné dès le plus jeune âge ? Que pensez-vous des blédilacté ?

Les laitages spécifiques bébés sont plus adaptés chez le bébé ou le nourrisson qui ne veut plus ou peu de lait, leur composition se rapprochant de celle du lait infantile. Par contre, chez un enfant qui prend sa ration de lait infantile ou de croissance, on peut utiliser les laitages nature normaux.

- Peut-on donner des épices avant 3 ans ? à partir de quel âge ? A quelle quantité ?

Il est possible d'agrémenter les plats avec des herbes aromatiques et des épices en petite quantité très tôt, dès 4 mois pour les herbes et 6 mois pour les épices. Cependant, il faut privilégier l'aliment seul au début afin de l'enfant se familiarise avec son goût. Si un aliment est rejeté, il est possible de le présenter de nouveau agrémenter d'herbes ou d'épices, avant de le présenter une nouvelle fois seul. Les épices doivent être adaptés à la culture culinaire familiale. Ils sont une alternative à l'aliment « nature » qui doit rester la priorité chez le petit.

- On peut donner des légumes secs mixés entre 4 et 6 mois et pour les morceaux, faut-il attendre 18 mois ?

Il est possible de donner des légumes secs dès le début de la diversification à condition d'être bien mixés (c'est l'enveloppe qui est difficilement digeste quand on ne sait pas mastiquer). Et puis attention chez les plus grands aux fausses routes avec les pois chiches qu'il faut bien cuire et écraser. D'une manière générale, il est important de bien faire cuire les légumes secs jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Il est recommandé d'en servir au moins 2 fois par semaine.

- En crèche nous n'avons pas l'autorisation de donner des légumineuses avant 18 mois. Est-ce pour des risques d'allergie ? ou de digestion ? A partir de quel âge commencez-vous les légumes secs ?

Les légumes secs peuvent tout à fait être donnés aux tout-petits dès 4 mois à condition qu'ils soient bien cuits. S'ils sont fondants, ils ne posent pas de problème de digestion et peuvent être donnés aux enfants dès la diversification.

- Est-il préférable de privilégier les féculents le midi et les légumes le soir ?

Il est important de proposer des féculents et des légumes aussi bien le midi que le soir en privilégiant les légumes qui doivent être donnés en premier à l'enfant. La ration de féculents est de 2 à 4 cuillères à soupe par jour. Le féculent qui est un sucre lent régule mieux la glycémie du jeûne de la nuit. Il est donc bien d'en donner le soir.

- Quelle est la quantité d'œuf pour une portion ? Combien peut-on donner d'œufs par semaine au maximum ?

Les œufs sont une source de protéines et doivent être comptabilisés comme tels. Il est préconisé de donner $\frac{1}{4}$ œuf par jour jusqu'à 1 an, puis un $\frac{1}{2}$ œuf de 1 à 2 ans, puis 1 œuf entier au-delà.

Il est recommandé de varier les sources de protéines (viande, poisson et œuf) au cours de la semaine. L'œuf est une source de protéines d'excellente qualité et peu cher. Ainsi, il est possible de donner plusieurs fois des œufs dans une semaine.

- La ration de poisson dans la semaine ne doit pas dépasser plus de 2 fois par semaine est-ce vrai ? Peut-on donner des sardines en boîte ?

Il convient de donner au moins 2 fois par semaine du poisson mais on peut en donner plus. Cependant, au-delà de 3 fois, on pénalise la viande et l'œuf. Toutes les formes de poisson (frais, surgelé ou en conserve) sont intéressantes. La sardine en boîte est très bien, plutôt nature que à l'huile. Il ne faut donner qu'une fois par semaine des gros poissons (thon, saumon, flétan, lotte) et plutôt d'élevage que sauvage.

- Quelle ration de pain peut-on donner par jour ?

Le pain fait partie des féculents et doit être comptabilisé avec eux, donc plutôt aux repas sans féculent. Mais une petite tranche de baguette de pain ou chez le petit un quignon de pain dur sont raisonnables à chaque repas.

- Pour les aliments sucrés comment ça se passe ? Peut-on donner du miel ? Peut-on sucrer les yaourts nature ? Que pensez-vous des yaourts aromatisés ? Certains aliments comme le chocolat, sont-ils à interdire ? Que faut-il donner au goûter ? Est-ce que laitage ou fruit avec pain chocolat, confiture, pâte à tartiner c'est bon chez l'enfant de 1 à 3 ans ?

Cette période de la petite enfance est une période très importante pour la découverte de goûts et d'aliments qui constitueront le futur répertoire alimentaire de l'enfant. Il est important de le familiariser avec les fruits et légumes qui demandent de l'apprentissage pour les apprécier contrairement au sucre. Cependant, aucun aliment n'est à interdire. Ainsi, il vaut mieux proposer des fruits frais ou des compotes avec les yaourts nature que de mettre du sucre. Si l'on souhaite cependant sucrer un yaourt, il est plus intéressant de mettre de temps en temps du miel (mais pas avant 1 an), du sirop d'érable, etc. qui amène des saveurs différentes. Le yaourt aromatisé n'a quant à lui pas beaucoup d'intérêt dans l'éducation alimentaire de l'enfant et il contient souvent des additifs et des colorants. Le chocolat, pain aux chocolats, pâte à tartiner et autre aliment de ce type ne doivent pas être interdits, mais réservés à des occasions particulières, et dans tous les cas pas systématiquement. Pour le goûter, l'idéal est de donner un laitage nature et fruits frais ou en compote sans sucre ajouté et un morceau de pain ou des biscuits parfois.

- Pouvez-vous réexpliquer le repère de la main ? Légume, protéine, féculents ?

Ce repère fonctionne avec la main de l'enfant qui grandit avec lui :

- La paume représente la ration de viande,
- la main entière pour le poisson,
- le poing pour la ration de féculent, on peut aller jusqu'à 2 par jour,
- 2 poings représentent la ration minimum de légumes par repas, les légumes devant être donnés à volonté.

- Que penser de la DME ?

La DME (diversification menée par l'enfant) permet de profiter de la fonction de préhension de l'enfant et de sa faculté d'exploration orale pour le laisser découvrir seul les textures et les goûts. Mais en aucun cas, un nourrisson ne prendra la totalité de la ration nécessaire de cette façon. Pour plus d'information, consulter le site Mpedia (<https://www.mpedia.fr>).

- Faut-il un protocole spécifique pour la DME en crèche ?

La DME est irréalisable en crèche, du moins dans sa forme classiquement décrite par ses adeptes, puisqu'elle demande une surveillance très étroite de l'enfant du fait du risque de fausses routes et de temps de repas avec risque de sous-alimentation. Pour plus d'information, consulter le site Mpedia (<https://www.mpedia.fr>).

Par contre laisser un enfant manger avec ses doigts de petits morceaux fondants sous surveillance est possible en crèche comme à la maison.

- Comment peut-on motiver un enfant d'un an et demi à manger seul ?

Il faut encourager l'enfant et le laisser se débrouiller seul un petit moment. En attendant, on peut s'occuper d'un autre enfant ou manger soi-même. Cependant, il faut l'aider si cela reste trop difficile pour lui. Il ne faut pas oublier que les enfants peuvent parfois être fatigués au moment du repas. Plus un enfant mangera à la table familiale plus il aura de plaisir à manger seul et saura (par imitation) se débrouiller.

- Pour un enfant encore au petit pot le midi à plus d'un an, faut-il donner un laitage en dessert ou plutôt privilégier la compote ?

Si le petit pot ne contient que des légumes et de la viande, il faut compléter avec un laitage et un fruit. Mais à cet âge, il est important de revoir la raison du refus des morceaux et inciter l'enfant à les accepter avec patience et persuasion.

- Un enfant de plus d'un an qui refuse les morceaux et ne mange que des petits pots (du lisse) pensez-vous qu'il puisse y avoir un trouble alimentaire, un manque de stimulation des parents, ou juste un refus de l'enfant ?

C'est la définition même du trouble alimentaire, mais ce trouble est souvent dû à une mauvaise gestion de la diversification et de l'introduction des morceaux par les parents qu'il faut aider à mieux faire.

- Est-il vrai qu'il faut faire goûter un minimum de 7 fois un aliment pour que l'enfant l'accepte ?

Cela dépend des enfants, mais il est vrai que certains enfants ont plus de mal à goûter vraiment des aliments nouveaux notamment durant la période de néophobie. Il ne faut pas forcer l'enfant, mais lui présenter de nombreuses fois l'aliment pour qu'il l'accepte. Ceci peut être vrai aussi pour les tout-petits qui peuvent avoir des difficultés à accepter de nouvelles textures. Pour plus d'information, il est possible de consulter la vidéo de la formation Clémantine sur la néophobie (e-communauté CNFPT / communauté « alimentation – restauration collective » / groupe « le réseau des villes Clémantine » / Clémantine : les vidéos et outils complémentaires / les ressources Clémantine / les vidéos Clémantine).

- Je travaille en cantine avec des enfants de 3 à 6 ans et je rencontre certaines difficultés. Certains enfants refusent de manger même de goûter, comment faire pour aider ses enfants qui se bloquent, avez-vous des idées, des sites ? Car je souhaite créer une charte dans ma collectivité afin que chaque accompagnant puisse guider les enfants sans les bloquer et faire de ce moment convivial un moment qui ne génère pas des angoisses des pleurs ?

La première chose est de ne pas forcer les enfants à goûter. Il faut les y inciter et cela peut prendre du temps dans cette tranche d'âge qui présente le pic de néophobie. La néophobie est une phase normale du développement de l'enfant, elle débute entre 2 et 3 ans et se termine vers 8 à 9 ans. Durant cette période les enfants ont plus de mal à goûter et manger des aliments nouveaux. L'intensité de la néophobie est variable d'un enfant à un autre.

Il existe plusieurs méthodes pour inciter les enfants à goûter. Vous pouvez les retrouver dans la formation Clémantine (les clefs d'une meilleure alimentation à la cantine) qui est disponible sur la e-communauté du CNFPT (e-communauté CNFPT / communauté « alimentation – restauration collective » / groupe « le réseau des villes Clémantine » / Clémantine : les vidéos et outils complémentaires / les ressources Clémantine / les vidéos Clémantine).

- Pour les légumes amers, avez-vous des conseils pour enlever l'amertume pendant la cuisson ou rajouter du sucre est-il conseiller ?

Les enfants ont plus de mal à apprécier ce qui est amer. Ils sont programmés génétiquement à éviter les aliments amers, ce qui avait pour objectif de protéger le petit humain quand il vivait dans la nature. En effet, de nombreux végétaux toxiques sont amers.

Il faut plus de temps pour faire découvrir des aliments amers aux enfants. Il faut leur proposer ses aliments régulièrement sous des formes différentes. L'ajout de sucre n'est pas conseillé, mais pour les endives il est possible d'enlever un peu d'amertume en creusant le centre dur. On peut aussi adoucir avec du jus de viande, ou en associant à d'autres légumes doux comme la carotte.

- Ma fille a 8 ans (1m30 - 27 kilos), et malgré tous nos efforts pour varier et équilibré l'alimentation, c'est la seule à table sur les 4 à refuser de manger encore pas mal de chose. Et à la cantine, elle jette carrément son assiette sans y toucher. En gros, à part le fromage et le désert (et encore), c'est très compliqué. Que puis-je faire ?

Il n'est pas possible de répondre à ce cas particulier sans connaître l'enfant, son caractère, son histoire, sa relation avec vous, etc. C'est le travail de son pédiatre de vous aider. Il s'agit souvent d'un problème à voir plus sous l'angle psychologique que nutritionnel.

- Quand on fait une alimentation variée et que nous avons un enfant qui ne mange pas ou très peu, quand doit-on s'inquiéter ?

Tant que l'enfant a une croissance harmonieuse et mange une variété importante d'aliments, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Par contre, toute rupture dans la courbe de croissance doit être une alerte et il faut en discuter avec le pédiatre.

- Quelle matière grasse pour les cuissons ? Peut-on utiliser de la crème fraîche cuite ?

Il est préférable de cuire les aliments à la vapeur pour conserver leur valeur nutritive. Il est conseillé ensuite d'ajouter des matières grasses crues car le tout-petit a besoin de matières grasses. Il faut privilégier les huiles végétales, mais on peut mettre un peu de beurre cru ou de crème fraîche de temps en temps. Un jeune enfant a besoin d'une cuillère à café d'huile avant 1 an et 2 cuillères ensuite. Quand l'enfant grandit et commence à manger des plats élaborés, les cuisiner en utilisant de préférence de l'huile d'olive ou noix ou colza en veillant à donner une petite quantité du plat, adaptée à l'âge de l'enfant.

La plupart des huiles ne supportent pas d'être cuites (sauf arachide et olive), le beurre ne doit pas être utilisé pour la cuisson.

- Que pensez-vous de l'huile de chanvre ?

C'est une huile onéreuse. Il faut privilégier les huiles végétales riches en oméga 3, comme les huiles de colza, de noix et l'huile d'olive.

- Je souhaiterais connaître les rations des différents types d'aliments par repas ? On connaît souvent les rations de protéines par âge mais pas pour la totalité du repas (la ration de yaourt ou fruit ou lait puis légumes et féculents etc.). J'ai certaines notions par mes recherches et parce que je suis jeune maman mais je souhaiterais vraiment avoir des données plus officielles. Quelle est la quantité de légumes et viande en fonction de l'âge ?

Les rations sont les suivantes après 1 an :

- Pour les protéines c'est 10 g + 10 g par année d'âge, soit 30 g à 2 ans par ex
- Pour les laitages, c'est 500 g de laitage total (lait, yaourt et fromage) sans dépasser 800 g par jour,
- Pour les féculents, c'est 2 à 4 cuillères à soupe par jour,
- Les légumes sont à privilégier et à donner à volonté
- Ne pas oublier les matières grasses, 2 cuillères à café à chaque repas, puis 3 cuillères à partir de 2 ans
- Vous pouvez retrouver des menus types sur www.mpedia.fr

- Que pensez-vous du bio pour les légumes et fruits chez le nourrisson ? Et des légumes surgelés ?

Le bio est inutile chez le nourrisson si vous utilisez des plats spécifiques (petits pots, assiettes etc.) pour lesquels la réglementation est même plus scrupuleuse que pour le bio.

Le bio pour la cuisine faite maison est bien évidemment à privilégier. A condition de faire le marché chaque jour pour avoir du bio frais ou alors utiliser du bio surgelé qui a l'avantage d'être bio et d'avoir été surgelé dès la cueillette et donc d'avoir gardé toutes ses qualités nutritionnelles.

- Depuis peu, je fais un repas végétarien par semaine. Je remplace la viande par des protéines végétales. La loi EGALIM ne coince. Est-ce que la loi EGALIM concerne aussi les crèches ?

La loi EGALIM est une loi incitative et non coercitive. Elle incite à une alimentation de qualité saine et durable. Elle impose le repas végétarien hebdomadaire pour la restauration collective scolaire et non les crèches. Il n'empêche que ce repas peut être proposé en crèche aussi pour sensibiliser les parents et les grands enfants à cette possibilité de repas sans viande, poisson ou crustacés.

- Que pensez-vous du repas végétarien en crèche ? Comment peut-on compenser l'apport de protéines ?

Il est possible d'utiliser des œufs dans l'alimentation végétarienne. Les œufs sont une source de protéines d'excellente qualité. On peut aussi utiliser des produits laitiers. Les protéines végétales sont aussi l'alternative surtout si présentées avec des féculents (lentilles/riz, pois chiches/semoule).

- Je trouve dommage les menus végétariens car tous les parents n'ont pas les moyens d'acheter de la viande ou du poisson

Les menus végétariens peuvent contenir des œufs qui sont une source de protéines d'excellente qualité et très peu chère. D'autre part, chez le tout-petit, les quantités de viande et poisson par portion sont très petites. Ainsi un morceau de viande ou de poisson peut être divisé en portion et congelé. Il pourra être utilisé pendant plusieurs repas, ce qui limite beaucoup le coût par repas. Il existe des poissons très utiles nutritionnellement et très peu chers comme la sardine et le maquereau.

- Le steak haché surgelé cuit à cœur, peut-il être consommé en multi accueil ?

Pour utiliser les produits surgelés, il faut être sûr que la chaîne du froid a été scrupuleusement respectée. Normalement, la viande doit être hachée juste avant la consommation. Si la viande a été surgelée dès que hachée et conservée sans rupture de la chaîne du froid, elle peut être consommée.

- Nous proposons le repas complet (de l'entrée au dessert) dans des plateaux compartimentés, quand pensez-vous ? Que pensez-vous des petits plateaux avec tout le repas à disposition de l'enfant ?

Le repas doit avoir une structure qui ressemble à notre façon de manger en France, soit l'entrée, puis le plat et enfin le dessert. Il est plus « américain » de manger dans n'importe quel sens.

D'autre part, l'enfant, de façon très générale, mange en premier ses aliments préférés type fromage et dessert ou encore féculents, en délaissant les aliments importants pour son développement comme les légumes et les fruits. En effet, à la naissance, l'enfant « est programmé » pour préférer les aliments sucrés et denses en énergie. Il doit apprendre à apprécier les fruits et légumes.

Cette façon de faire n'est pas recommandée nutritionnellement.