

Comprendre le développement des préférences alimentaires de nos bébés !

Tous égaux à la naissance, nous développons des répertoires de goûts extrêmement variés. Pourquoi ?

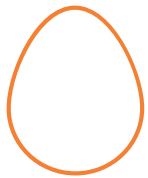
État fœtal et allaitement

Dès les derniers mois de grossesse, tous les récepteurs gustatifs de nos bébés fonctionnent !

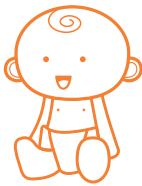
Le goût : inné ou acquis ?

Des études sur des fœtus et des nouveau-nés ont montré que le goût pour le sucré et l'aversion pour l'amer étaient innés, bien qu'à des intensités variables.

Mais rien n'est figé et dès la naissance, les préférences alimentaires s'apprennent ! Si l'aversion naturelle pour l'amertume est un obstacle à l'appréciation des légumes (naturellement plus amers), il pourra être surmonté par l'apprentissage !



Au 3^{ème} trimestre de la grossesse, le système gustatif de nos bébés est stimulé par l'environnement changeant du liquide amniotique dont la saveur évolue en fonction de ce que mange la maman.



Le lait maternel, beaucoup moins monotone, participe davantage à l'éveil sensoriel du nourrisson.

Conseil aux mamans :
Manger beaucoup de légumes 3 mois avant d'accoucher !

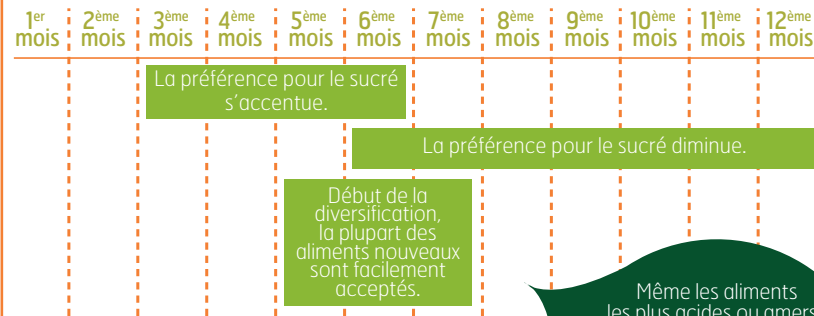
Mais pourquoi ?

Les scientifiques attribuent le rejet de l'amertume à l'évolution des espèces ! Dans la nature, les plantes toxiques sont souvent amères. Le rejet de l'amertume serait donc un réflexe de protection naturelle des nourrissons. Au contraire, dans la nature, le sucré est une propriété du glucide qui est source d'énergie.

Autre hypothèse : après un repas le taux de glycémie de la maman s'élève et pourrait contribuer à rendre plus sucré le liquide amniotique, associant ainsi chez le nourrisson goût sucré et sensation agréable de satiété.

Diversification alimentaire (à partir du 5^{ème} mois à 2 ans)

Période cruciale pendant laquelle se forme le répertoire alimentaire de nos bébés ! Rôle majeur des parents, de l'éducation et des expériences culinaires ...



Répétition et variété, la clé du succès!

Des expériences ont prouvé qu'au bout d'une dizaine de présentations, un aliment refusé par votre bébé se retrouve au même niveau d'appréciation qu'un aliment accepté d'emblée ! Alors, ne baissez pas les bras au bout du troisième et sixième refus devant le chou-fleur ou les épinards !

Prolongez la présentation de produits nouveaux au-delà du début de la diversification afin de favoriser leur acceptation.

Même les aliments les plus acides ou amers ! Profitez-en pour présenter à votre bébé une grande variété de légumes. On constate aussi que les légumes sont mieux acceptés lorsqu'ils sont un peu assaisonnés (probablement car l'amertume est ainsi masquée).

Attention !
Pas de sel ajouté avant 1 an.



Stratégies parentales : Nos ruses sont-elles utiles ?

La première règle pour que votre enfant mange de tout, c'est de manger de tout vous-même ! Les parents sont des références et nos enfants convergent naturellement vers ce que nous préférons et mangeons nous-mêmes.

Les stratégies autoritaires (forcer, punir, menacer) ou de récompense, «si tu manges tes brocolis, tu auras du gâteau» semblent vaines au regard des études ! Autorité ou récompense ne font que renforcer l'aversion pour un aliment (les légumes en général) ou l'attraction pour l'aliment interdit ou récompense (le plus souvent sucré) !