

Héloïse Junier

Préface de Josette Serres

Pour ou contre ?

Les grands débats de la petite enfance
à la lumière des connaissances scientifiques

DUNOD

*Illustrations : Lise Desportes
Composition : Publilog*

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2021

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-082518-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À ma famille, qui me fournit ma dose quotidienne d'ocytocine.
À Léonor, J.J., Gaëlle et Éric, pour leur disponibilité et leurs conseils.
À Josette Serres, ingénieure de recherche au CNRS,
pour son esprit génial et créatif (et sa relecture avisée de cet ouvrage !).
À Catherine Guéguen, pédiatre, pour son soutien, sa grande
humanité et son engagement dans la défense des droits de l'enfant.
À Catherine Lelièvre, fondatrice du site des Pros de la petite enfance,
pour ses projets innovants.
À l'équipe éditoriale, Guillaume Charron, Clara Lardenois et Gabrielle
Raoult, qui, dans les coulisses, ont apporté leur créativité et leur énergie
au service de la réalisation de ce nouveau livre.
À Lise Desportes, qui a accepté d'illustrer ce manuscrit avec tout
l'humour et la sensibilité qui la caractérisent.
À la communauté des pros de la petite enfance,
qui m'inspire et me passionne encore et toujours.
Mais surtout, à tous ces jeunes enfants dont on ne percera
jamais totalement les mystères (et c'est tant mieux !).*

PRÉFACE

Pour ou contre ? C'est pour un sondage ! Nous sommes sollicités quotidiennement pour exprimer notre opinion en votant POUR ou CONTRE. Tous les sujets peuvent être soumis à l'opinion publique, surtout les sujets de société : Êtes-vous pour ou contre l'ouverture des magasins le dimanche ? Êtes-vous pour ou contre les éoliennes ? C'est le reflet d'une forme de démocratie qui s'exprime encore plus ouvertement le jour de l'élection présidentielle. Pour décider de quel côté penche la balance, il faut peser le POUR et le CONTRE. Le résultat de chaque décision donnera un résultat statistique et nous révélera que nous pensons comme la majorité de nos concitoyens ou pas. Mais cela veut-il dire que nous pensons bien ?

Dans la vie quotidienne, nous cherchons à argumenter mais nous faisons souvent des erreurs de raisonnement. Les plus fréquentes sont les fausses analogies. Parmi les erreurs courantes, il y a les biais qui orientent notre raisonnement. Par exemple :

- Le biais confirmatoire survient lorsque nous avons une idée fausse mais que cette idée est alléchante et qu'il est difficile de s'en départir. Nous recherchons alors surtout les informations qui confirment nos idées. Voici une affirmation courante mais totalement fausse : l'influence de la pleine lune sur les naissances. Il y aurait plus de naissances les soirs de pleine lune. De nombreuses personnes le pensent et pourtant, plusieurs dizaines d'études publiées sur le sujet depuis 1923 montrent que la proportion d'accouchements est la même dans les différentes lunaisons. Mais si votre amie a accouché un soir de pleine lune, vous penserez que ce n'est pas une coïncidence.
- Le biais de présomption survient si vous pensez que l'avenir sera meilleur car la roue va tourner. C'est ce que pense le joueur au Casino qui croit que si une machine n'a rien donné depuis longtemps, le temps est venu pour le jackpot. Malheureusement,

chaque coup dépendant entièrement du hasard est indépendant. Nos chances à chaque essai sont identiques à n'importe quel autre essai !

Tous ces biais de raisonnement nous conduisent à souvent mal interpréter les faits^{1R}. Pour des sujets de société, donner son opinion est sans risque. On peut même tirer à pile ou face puisque la question est binaire et qu'il n'y a pas de bonne réponse. Si nous devons expliquer notre choix, les choses se compliquent et il faut des arguments solides. Comment justifier que je sois POUR les douches mais CONTRE l'eau en bouteille, que je sois CONTRE la peine de mort mais POUR l'achat d'une voiture électrique ? C'est une affaire de choix de vie, d'habitude, d'opinion, de croyance mais pas toujours de connaissance. La bonne réponse est souvent : « je suis POUR, mais... » ou alors « je suis CONTRE, mais... ».

D'où tirons-nous habituellement nos informations pour faire un choix ? Pour beaucoup de sujets, nous sommes informés par la télévision, la radio et les journaux, par nos lectures mais aussi par nos relations, surtout si elles sont représentées par les réseaux sociaux. Cependant, il est bien connu que nous cherchons toujours des arguments qui vont dans le sens de nos opinions pour les conforter. Nous choisissons nos amis car ils pensent comme nous. Pour les sujets plus philosophiques, nous écouterons notre sensibilité, notre éducation et nos maîtres à penser.

Mais il y a un domaine où les POUR et les CONTRE vont bon train : l'éducation des enfants. Les parents doivent rapidement se situer d'un côté ou de l'autre de cette barrière qui sépare les parents en deux clans : les pour et les contre. Pour ou contre la fessée ? Pour ou contre l'anglais en crèche ? Pour répondre à ces questions, l'intime conviction pourrait suffire. Nous pouvons être POUR les fessées parce que nous en avons reçu nous-mêmes et que nous n'en sommes pas morts. C'est ce qu'on appelle « la preuve par l'exemple », ce qui n'est pas du tout une preuve ! Il faudrait connaître les effets sur le développement du cerveau des enfants, mesurés de façon

notes

1. Gérald Bronner, *La démocratie des crédules*, Puf, 2013.

scientifique et statistique. Dire que l'enseignement de l'anglais doit se faire le plus tôt possible parce que l'anglais domine le monde n'est pas suffisant. Cette opinion nécessite d'avoir des connaissances sur les meilleures conditions pour acquérir une seconde langue. Tous les programmes de crèche bilingue ne se valent pas. Ces connaissances viennent des laboratoires de recherche et peu de parents y ont accès.

Nous raisonnons très souvent sans preuve avec seulement notre intuition, nos habitudes et/ou pour suivre la mode en vigueur. Par exemple, si nous entendons : « Mon amie a appris la langue des signes à son bébé et ça marche, il pleure beaucoup moins car maintenant, il peut se faire comprendre ! », nous n'avons aucune certitude du lien de cause à effet. Nous ne pouvons pas tirer de généralités d'un seul cas ! Par contre, si une étude évalue la quantité des pleurs dans un groupe d'enfants de même âge qui ont appris quelques signes dans les mêmes conditions et qu'on les compare à un groupe d'enfants ayant fait une autre activité avec les adultes, alors les réponses seront plus dignes de confiance.

Pour l'éducation des enfants, il y a différentes opinions mais certaines sont des croyances et d'autres des connaissances. Dans la vie quotidienne, c'est souvent sans conséquence mais pour une étude sérieuse, nous avons besoin d'un protocole pour sérier les problèmes, une démarche spécifique s'impose : la démarche expérimentale. À la question POUR ou CONTRE, il y aura une bonne réponse car la science peut nous aider à prendre une décision réfléchie. Toutes les personnes accompagnant le développement des enfants sont concernées par cet ouvrage, mais il est surtout dirigé vers les professionnels qui se doivent de penser leurs pratiques en équipe et de justifier leur choix pédagogique.

Héloïse Junier les invite à donner leur opinion spontanée sur de multiples sujets éducatifs. Elle connaît bien les argumentations de chacun. À la fin, c'est elle qui va donner la réponse la plus acceptable selon l'état des connaissances scientifiques actuelles. Elle va guider le lecteur en lui fournissant des preuves de ce qu'elle affirme, en résumant des travaux récents de chercheurs. Son style humoristique rend la science beaucoup plus abordable.

L'éducation ne devient plus une question de choix hasardeux, elle devient le fruit d'une réflexion. Les pratiques mises en place en crèche sont le résultat d'une longue expérience, mais souvent pensées par les adultes, sans pouvoir en mesurer les conséquences. Après la lecture de ce livre, les professionnels feront des choix guidés par la connaissance du sujet, ce qui aura pour avantage de créer une cohésion dans l'équipe, ce dont le jeune enfant à grand besoin.

Le POUR et le CONTRE seront des opinions éclairées.

Josette SERRES
*Docteur en psychologie du développement
et ingénieure de recherche au CNRS*

INTRODUCTION

Suite à l'aventure de mon *Guide TRÈS pratique pour les pros de la petite enfance*, j'ai eu l'envie de remettre le pied à l'étrier et de vous proposer un nouveau défi : celui de revisiter les grands débats qui animent la communauté des pros de la petite enfance à la lumière de la recherche scientifique : « Pour ou contre s'attacher aux enfants ? » ; « Pour ou contre les laisser commencer leur repas par le dessert ? » ; « Pour ou contre leur parler de vos propres émotions ? » , etc. L'objectif ? **Quitter les batailles idéologiques qui figent nos pensées depuis de trop nombreuses années pour se recentrer sur le sens de nos pratiques quotidiennes.** Mettre de côté ces codes culturels qui nous collent à la peau pour nous recentrer sur les besoins de l'enfant lui-même. La science a l'avantage de nous fournir des informations solides, fiables, objectives et (presque) détachées de toute idéologie. Alors profitons-en !

Comme d'autres auteurs, j'aspire à ce que les pratiques professionnelles dans le champ de la petite enfance (et ailleurs) soient davantage « evidence based¹ », c'est à dire fondées sur les preuves, sur les données scientifiques probantes et non sur le discours de quelques vieux messieurs barbus disparus il y a plus d'un siècle. On estime que plusieurs décennies sont nécessaires pour que les connaissances développées dans les laboratoires de recherche atteignent ce que j'aime appeler la « vraie vie », à savoir vous, moi, les familles, les professionnels et les enfants. Mais que c'est long ! En attendant l'arrivée de ces nouvelles connaissances sur le terrain (aussi ne faut-il pas qu'elles se perdent en route), certaines pratiques professionnelles continuent de s'ancrer dans des croyances

notes

1. On parle plus exactement de « Evidence-based behavioral practice » (EBBP).

anciennes, comme figées dans une autre époque. Pour la petite comparaison, **c'est un peu comme si les scientifiques surfaient sur leur iPhone dernier cri équipé de la 4G dans leur labo alors que nous étions, sur le terrain, encore à pianoter sur notre bon vieux Minitel.** Que c'est frustrant ! Vous ne trouvez pas ? C'est pour cette raison que je déploie autant d'énergie, comme d'autres, à faire le pont entre l'univers de la recherche scientifique et celui du terrain, que ce soit à travers les conférences, les formations ou les publications.

Bref. Cessons de bavarder et venons-en aux faits. Il est temps que je vous présente mon nouveau bébé, à savoir ce livre que vous tenez en ce moment-même entre les mains (et quel livre !). Celui-ci est composé de 30 chapitres, soit 30 débats qui animent – avec des intensités différentes – la communauté des pros de la petite enfance depuis belle lurette. À l'occasion de chaque question soulevée, je vous propose de distinguer le point de vue de l'adulte de celui de l'enfant : comme vous le verrez, ils entrent souvent en contradiction l'un et l'autre. J'ai doté certains chapitres d'une « boîte à idées » qui favorisera l'application concrète de ces nouvelles données dans votre quotidien. **J'ai bien conscience que la réalité du terrain ne vous permet pas toujours de répondre aux besoins fondamentaux des enfants.** Ils peuvent être si nombreux (les enfants et les besoins) ! Le tout est de faire « au mieux » et de réfléchir sans cesse à des compromis entre les contraintes humaines et matérielles des lieux d'accueil et ce dont les enfants ont besoin pour s'y sentir bien. Pour les plus téméraires d'entre vous qui souhaitent retourner à la source des connaissances scientifiques mentionnées, j'ai pris soin d'indiquer une grande partie des références bibliographiques (vous m'en direz des nouvelles !). Pour faciliter la digestion de l'ensemble et parce que je trouve les livres professionnels souvent trop sérieux, j'ai agrémenté le tout d'un soupçon d'humour et d'une bonne dose d'humanité.

Mais avant que vous ne plongiez dans la lecture de ce livre tel un vacancier bronzé s'immergeant dans l'eau bleutée de la Méditerranée (on s'y croirait déjà), j'aimerais attirer votre attention sur un point. Il se peut que certaines parties de cet ouvrage vous bousculent ou vous irritent, tant celles-ci viennent secouer des décennies de pratiques que nous pensions indiscutables. Et c'est bien normal. Malgré tout, il

est fort probable qu'au final nous tombions tous – plus ou moins – d'accord car nous avons une ambition commune : **celle de privilégier des pratiques qui répondent prioritairement à l'intérêt de l'enfant.** Toutefois, ce consensus ne pourra se faire que si nous jouons le jeu, vous et moi, de mettre toutes nos croyances, nos peurs, nos certitudes, nos codes culturels et nos valeurs éducatives de côté pour nous recentrer sur un seul et même objectif : le bien-être de ces petits êtres en pleine construction. Ce qui est loin d'être simple, je vous l'accorde !

Prêts à relever le défi ?

Au plaisir d'en discuter un beau jour avec vous, en chair et en os !

Héloïse JUNIER

AVERTISSEMENT

(très sérieux)

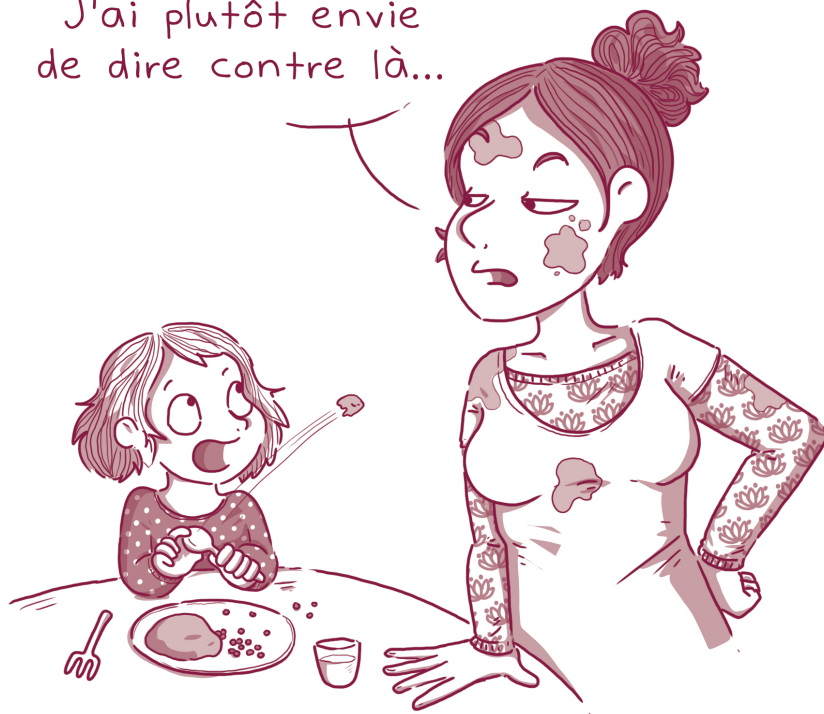
Ce livre est exclusivement réservé à l'usage de ceux et celles qui :

- ont de l'humour (si vous ne riez jamais aux blagues de votre entourage – même les meilleures –, vous pouvez refermer tout de suite ce livre et le léguer à l'un(e) de vos collègues plus drôle que vous) ;
- sont prêts à réinterroger leurs pratiques et leurs croyances, mêmes les plus ancrées ;
- sont prêts à mettre de côté leurs valeurs éducatives et culturelles pour se recentrer sur les données scientifiques et le seul intérêt de l'enfant ;
- ne présentent pas d'allergie ou d'intolérance intellectuelle aux sciences ;
- sont animés d'un réel désir de défendre les besoins du petit humain, coûte que coûte ;
- sont reposés et rassasiés (car il va vous falloir de l'énergie pour dévorer ce livre !).

NB : comme vous pourrez le voir, je vous ai concocté des notes de bas de page tout au long de ce livre. Elles sont de 2 types. Soit il s'agit de précisions (à dévorer de toute urgence), soit il s'agit de références bibliographiques (pour les plus courageux d'entre vous qui souhaiteraient se plonger dans la littérature scientifique). Pour vous aider à vous y retrouver, vous verrez, il y a un petit **R** juste à côté des numéros qui renvoient aux références bibliographiques.

Le repas

J'ai plutôt envie
de dire contre là...



CHAP 1

Pour ou contre insister auprès de l'enfant pour qu'il goûte son plat ?

.....
POUR – Mais enfin, s'il ne goûte pas à cette succulente purée de brocolis verdâtre capable de faire baver tout un régiment d'enfants gourmands, comment saura-t-il s'il n'aime pas ?

CONTRE – Inutile d'insister. L'odeur et la vue du plat lui suffisent pour se faire une idée de ce qui l'attend.

BONUS – La prochaine fois je lui proposerai des coquillettes et du pain et puis c'est tout.

Mon avis : **CONTRE**, bien sûr. Proposer à l'enfant de goûter, oui. Insister ou le forcer, non. Si on veut que l'enfant entretienne un rapport positif avec l'alimentation, il est essentiel de respecter son libre arbitre.

.....



Situation

C'est le temps du repas. La professionnelle pose un plat appétissant de courgettes devant Valentin, qu'elle a elle-même préparé. Spontanément, le petit garçon affiche une mine dégoûtée : « BEUUURK ! C'EST PAS BON ! ». L'adulte rétorque : « Comment sais-tu que tu n'aimes pas puisque tu n'as pas goûté ? Allez, goûte au moins une bouchée ! » « Non ! Veux pas ! » s'exclame le petit garçon. « Valentin,

notes

1. La spontanéité des jeunes enfants – parfois si délicieusement insupportable pour nous, les adultes – provient de leur manque d'inhibition qui découle lui-même du manque de maturation de leur cerveau frontal. Ils ne veulent pas nous blesser ou nous provoquer, ils nous disent simplement ce qu'ils pensent. Pour de vrai. Une belle leçon d'authenticité, vous ne trouvez pas ?

tu dois goûter ce plat ! Tu ne vas quand même pas rien manger, si ?! » insiste la professionnelle. « NON ! » répond l'enfant...



Dans la tête de l'adulte

« Je suis déçue qu'il ne goûte pas ce plat car je pensais lui faire plaisir en lui présentant son assiette. Il avait l'air d'avoir si faim ! Le fait de refuser de goûter à ces aliments est pour moi un manque de bonne volonté, voire un manque de respect. Je me sens blessée. Le pire est qu'il aurait sans doute aimé ! Et puis comment réagiront ses parents ce soir quand je leur annoncerai qu'il n'a pas touché à son assiette ? Ils vont sans doute me renvoyer une image de mauvaise pro qui n'arrive pas à faire manger leur enfant... »



Dans la tête de l'enfant

« Comme toi, il y a des choses que j'aime et d'autres que je n'aime pas. Quand j'ai vu ces trucs tout verts et dégoulinants dans mon assiette, ça m'a immédiatement coupé l'appétit. Si je ne veux pas goûter, ce n'est pas pour t'embêter. C'est juste parce que ça me dégoûte. Et plus tu me mets la pression, plus mon estomac se serre et moins j'ai envie de goûter. »

Pourquoi ne faut-il pas insister auprès de l'enfant pour qu'il goûte ?

Il risque d'associer l'alimentation à une émotion désagréable. Il est essentiel que l'alimentation reste un plaisir et que l'enfant ne soit pas contraint de mettre en bouche des aliments qu'il ne désire pas. Certains enfants qui sont forcés à goûter, ou à manger, peuvent ressentir des haut-le-cœur à chaque bouchée. Dès lors, ceux-ci risquent de développer une relation douloureuse avec l'alimentation sur du long terme.

Le stade de la néophobie alimentaire. Vers deux ans peut survenir une période dite de néophobie alimentaire. L'enfant se met à refuser de goûter et de manger les aliments qui lui sont proposés. Il les analyse attentivement, les manipule mais refuse de les mettre en bouche. Plus l'attitude de l'adulte sera détendue (un peu à la manière

Pour ou contre insister auprès de l'enfant pour qu'il goûte son plat ?

d'un vacancier en tongs face à la mer), plus cette phase a des chances de passer rapidement.

Il est naturellement attiré par les aliments gras et sucrés (pour l'aspect diététique, on repassera). Différentes études soulignent l'appétence naturelle des enfants pour les aliments gras et sucrés^{2R} dont les caractéristiques se rapprochent de celles du lait maternel. Ce n'est pas de la gourmandise, c'est de l'instinct !

Il a une appréhension naturelle pour les légumes verts (pas de bol !). En plus d'avoir une odeur peu agréable et d'être peu esthétiques dans l'ensemble, ils offrent une capacité rassasiante plus faible que d'autres aliments. Or, les enfants ont, très jeunes, une tendance à privilégier les aliments capables d'apaiser rapidement leur sensation de faim. Et comme si ça ne suffisait pas, les petits humains ont aussi un rejet inné pour l'amertume – or, les légumes verts sont très souvent amers³ !

On ne goûte pas n'importe quoi – c'est une question de survie ! Les jeunes enfants sont programmés pour se méfier des légumes verts. Sans doute car nombre de nos ancêtres sont décédés en mettant en bouche des végétaux toxiques. Dès lors, le fait de goûter un aliment inconnu n'est pas sans risque et vient titiller leur instinct de survie, surtout s'il est aussi vert que les pecs d'Hulk !

Plus on force l'enfant à manger de tout, plus il risque de devenir un mangeur « ultra sélectif⁴ ». Une recherche publiée en 2020 dans la revue *Pediatrics*^{5R}, et portant sur plus de 300 familles, souligne que forcer un enfant à manger de tout est contreproductif et accentue le risque qu'il devienne un mangeur « ultra sélectif ». Selon les auteurs, pour favoriser l'ouverture de l'enfant à une grande diversité d'aliments, les adultes doivent élargir les préférences alimentaires de l'enfant

notes

2. A. Drewnowski, « The science and complexity of bitter taste », *Nutrition Reviews*, 2001, vol. 59, n° 6, p. 163-169.

3. Certains enfants ont d'ailleurs une sensibilité particulièrement forte à l'amertume.

4. « Picky eating », en anglais.

5. C. Fernandez, H. McCaffery, A.L. Miller, « Trajectories of picky eating in low-income US children », *Pediatrics*, 2020, 145(6).

durant la petite enfance, avant l'âge de 4 ans, en les laissant les manipuler et sans les forcer à les mettre en bouche.

Boîte à idées

- **Goûter à l'aliment devant l'enfant et vous extasier de plaisir** (sans en faire des tonnes non plus !) peut rassurer ce petit humain sur la non-toxicité de l'aliment que vous lui proposez.
- **L'encourager à goûter** : « Moi-même, j'aime beaucoup les courgettes, j'espère que tu vas aimer toi aussi ! », « Tu vas voir, les courgettes c'est vraiment très très bon ! », ou encore : « Tu peux goûter et si tu n'aimes pas, tu pourras toujours recracher dans ton assiette. »
- **Lui proposer de sentir l'odeur du plat** et, s'il l'accepte, d'y plonger le bout de sa langue pour se donner une idée du goût.
- **Continuer à lui présenter les aliments, sous la même forme, sans les mélanger au reste du plat** (ce qui est surtout possible dans un accueil individuel – de nombreuses crèches collectives étant en liaison froide). Les jeunes enfants préfèrent quand les aliments leur sont présentés séparément car ils parviennent ainsi mieux à les identifier (cette attitude prudente serait héritée de nos ancêtres).
- **Les travaux préconisent de présenter de 8 à 11 fois le même aliment** pour optimiser les chances que l'enfant veuille bien y goûter. Plus l'enfant sera en contact avec ces aliments, plus ceux-ci lui seront familiers et moins il aura d'appréhension à leur égard.

« Quand on instaure le légume comme une contrainte, ils trouvent cela suspect »

« Les jeunes enfants entretiennent un rapport très direct avec la nourriture. Ils sont particulièrement sensibles au rassasiement procuré par leurs aliments et à leurs caractéristiques sensorielles [...]. Quand on instaure le légume comme une contrainte, ils trouvent cela suspect : "Si l'on doit me pousser à le manger, c'est que j'ai raison de ne pas en vouloir !" ^{6R} »

Sandrine Monnery-Patris est Chargée de Recherches à l'INRA, au sein du Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (UMR 1324) de Dijon.

Donnez-leur envie de goûter !

Pour titiller les papilles du petit humain affamé, peaufinez la mise en scène du repas : décorez la table, choisissez de belles assiettes, agencez les aliments entre eux de manière harmonieuse. N'hésitez pas aussi à apporter de l'imagination à son repas, dédicace au volcan dans la purée !

Relax, c'est comme la crise d'ado, ça finira par passer !

25 % à 35 % des enfants présentent des problèmes liés à l'alimentation ^{7R}. Comme l'indique Maureen M. Black, chercheuse et professeure en pédiatrie à l'*University of Maryland School of Medicine*, aux États-Unis, « la plupart des problèmes d'alimentation sont passagers et se résolvent sans difficulté et sans la nécessité d'une intervention particulière ^{8R} ».

notes

6. Citation extraite du dossier de presse d'Interfel : « Comment encourager les enfants à consommer des fruits et légumes frais ? », 2015 [en ligne].

7. T.R. Linscheid, K.S. Budd, L.K. Rasnake, *Pediatric feeding problems*, in M.C. Roberts (dir.), *Handbook of pediatric psychology*, The Guilford Press, 2003, p. 481-498.

8. Extrait de l'article : M.M. Black, K.M. Hurley, « Comment aider les enfants à acquérir des habitudes alimentaires saines », *Encyclopédie sur le développement du jeune enfant*, 2013.

Conclusion

L'essentiel est de mettre vos idéaux éducatifs de côté (même si ce n'est pas toujours une partie de plaisir) et de vous focaliser sur le plus important, c'est-à-dire que l'enfant entretienne un rapport positif à l'aliment. Dites-vous qu'à vos côtés, tous les jours, les enfants construisent leur lien à l'alimentation, un lien qui influencera leurs habitudes alimentaires sur du long terme. Or, pour que celui-ci soit le plus sain possible, il est indispensable de rester à l'écoute de leurs envies et de leurs goûts... Comme on le ferait pour un adulte !