

LE GOÛT

À la naissance

Le lait maternel : le plus apprécié

Pendant les premières heures de la vie, les bébés manifestent clairement une attirance innée pour le goût sucré et un rejet du goût amer.

Les nouveaux-nés marquent aussi leur préférence pour l'odeur du lait maternel, même s'ils sont nourris au biberon. Un des avantages du lait maternel est qu'il s'aromatise en fonction des aliments absorbés par la maman. Le bébé allaité profite donc des préférences alimentaires maternelles et découvre ainsi des saveurs diverses.

Goût et culture

Les goûts de l'enfant vont se développer progressivement et évoluer pendant l'enfance et tout au long de sa vie. Au sein d'une même culture, d'une même famille, les goûts des personnes peuvent évoluer de façons différentes et même complètement opposées.

Le facteur qui détermine le plus les choix alimentaires est la culture. Elle va notamment délimiter, pendant toute cette période d'apprentissage, ce qui est mangeable ou non, délicieux ou peu attrayant.

Les parents, par leur culture, contribuent donc bien à mettre en place certains goûts chez leur enfant.

Se familiariser d'abord pour apprécier ensuite

Les enfants peuvent présenter un rejet instinctif pour ce qui est nouveau. C'est ce qu'on appelle la « néophobie alimentaire », une phase durant laquelle l'enfant refuse les aliments inconnus.

Il ne faut pas s'en inquiéter. Toutefois, pour que les aliments deviennent familiers, il faut les présenter à plusieurs reprises.

L'enfant apprend ainsi à les apprécier. Cet apprentissage peut aussi se réaliser sous forme de jeu : les yeux bandés, l'enfant doit deviner les aliments qu'il goûte !



LE GOÛT

L'équilibre ... naturellement

L'enfant, à qui on laisse un choix d'aliments sains, est capable spontanément de manger de façon variée et en fonction de ses besoins. Il faut donc le plus souvent lui faire confiance et respecter ses changements d'appétit, de préférences et de comportements.

Le goût et les autres sens

Rappelons une fois encore que le goût et l'odorat sont intimement liés. Ne dit-on pas qu'on ne goûte plus les aliments lorsqu'on a le nez bouché ?

Les préférences et l'appétit de l'enfant seront également liés à l'aspect agréable des aliments, tant au niveau de la vue qu'à celui de leur parfum.

Des plats attrayants, des menus variés, une ambiance détendue peuvent contribuer à faire du repas un véritable moment de plaisir.



L'odorat notre saveur

Dans certaines situations l'odorat peut être utilisé pour se protéger et prévenir d'un danger : une odeur de gaz, un plat cuisiné qui brûle, un incendie ...

POUR PROTÉGER LE GOÛT DE VOTRE ENFANT

Évitez de donner à votre enfant des aliments trop chauds, trop salés ainsi que des épices piquantes qui pourraient altérer ses papilles gustatives.



Les boissons sucrées jouent un rôle important dans l'apparition des caries et l'installation du surpoids.

L'enfant apprécie le goût sucré et en réclamera toujours davantage.

Mieux vaut ne pas commencer!

**Pour cela, habituez votre enfant à boire de l'eau nature dès son plus jeune âge.
Sauf exception, l'eau du robinet convient parfaitement.**