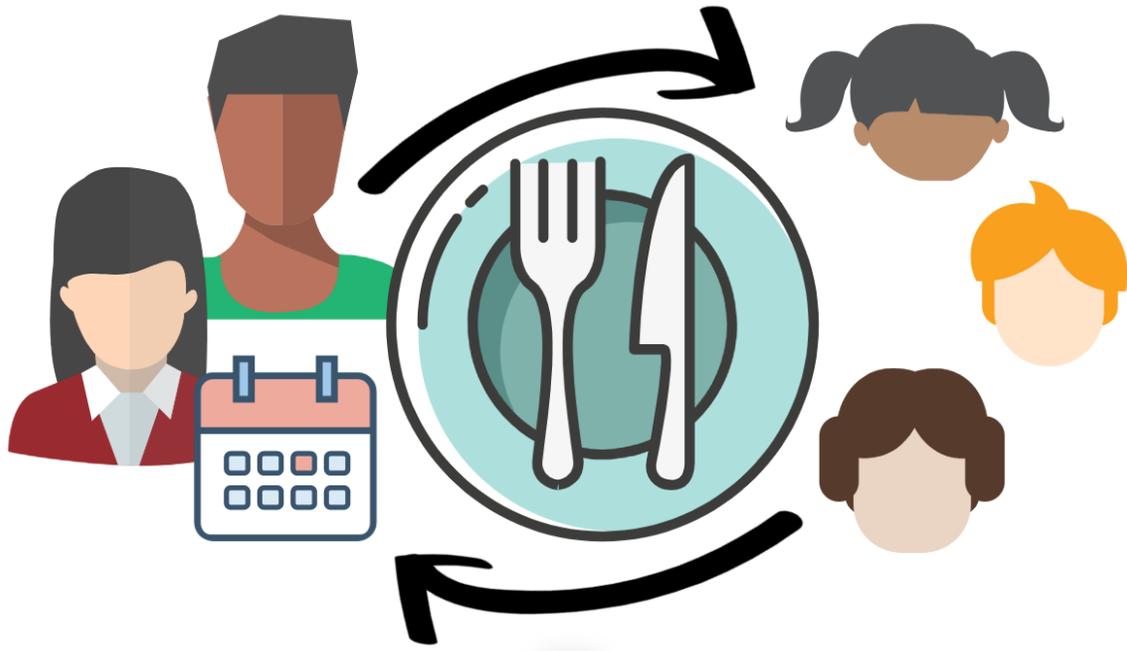


Quand les enfants décident du contenu de notre assiette



Si vous êtes un parent, vous savez qu'avoir des enfants, ça change une vie. Ce nouveau rôle vous amène à jongler entre les nombreuses responsabilités, la conciliation travail-famille et la gestion du temps. La planification et la préparation des repas n'y manquent pas. Vous connaissez sans aucun doute la grande influence que vous avez sur l'alimentation de vos enfants via l'achat des aliments, le partage des repas en famille et le rôle de modèle que vous exercez. Inversement, avez-vous déjà considéré l'influence qu'exerce vos enfants sur votre alimentation? Et si je vous disais que vos enfants peuvent exercer un pouvoir considérable sur le contenu de VOTRE assiette, qui n'est pas favorable à votre santé?

Des chercheurs d'Ohio aux États-Unis se sont intéressés à la façon dont les enfants, âgés de 6 à 15 ans, influencent les choix alimentaires de leurs parents à la maison. Bien que largement étudié dans les épiceries et les restaurants, cette influence qu'exerce les enfants à l'égard de leurs parents n'avait jamais été étudié dans un contexte de repas à la maison. Cette influence a deux visages possibles : indirecte (les parents tiennent compte des préférences alimentaires de leur enfant dans la planification des repas) et directe (l'enfant utilise son pouvoir de persuasion auprès de ses parents pour influencer le choix des repas).

Dans le cadre de cette étude, quatre occasions de choix alimentaires étaient simulées lors d'un appel en visioconférence. Tout d'abord, le parent était invité à choisir des aliments afin de composer un repas pour lui-même et son/sa conjoint(e) seulement, puis pour sa famille (influence indirecte). Ensuite, l'enfant était invité à rejoindre l'appel et à participer au choix des aliments avec son parent (influence directe). Finalement, le parent était invité à quitter la pièce afin que l'enfant puisse choisir seul les aliments qu'il aimerait que sa famille mange pour le repas.

À l'issue de cette étude, un important constat est dressé : Lorsque le parent et l'enfant choisissent ensemble les aliments, ceux-ci sont plus denses en énergie en comparaison avec les aliments que le parent choisit seul pour la famille. De plus, lorsque l'enfant choisit seul les aliments, ceux-ci sont globalement moins nutritifs (contiennent plus de calories, plus de sucres ajoutés et moins de fibres) en comparaison avec les aliments que le parent choisit seul pour la famille. C'est pour ainsi dire que l'enfant exerce une influence à la fois directe et négative sur les choix alimentaires de la famille.

En suivant le principe du partage des responsabilités, en tant que parent, vous décidez **quels** aliments sont offerts, **quand** ils sont offerts et **où** ils sont offerts, alors que votre enfant décide **s'il** mangera ou non et **quelle quantité** il mangera parmi les aliments offerts. Au-delà de cette théorie, conjuguer saine alimentation et préférences alimentaires de chacun des membres de la famille est complexe et nécessite plusieurs compromis...que l'enfant semble gagner pour la majorité!

Nombre de mots : 480 mots

Référence de l'article :

Studer-Perez EI, Musher-Eizenman D. Children's Influence on Parents: the Bidirectional Relationship in Family Meal Selection. *J Child Fam Stud.* 2022;1-9. doi: 10.1007/s10826-022-02520-w.