

CHOIX ALIMENTAIRE DES ENFANTS : QUELS RÔLES JOUENT LES PROPRIÉTÉS SENSORIELLES ET COGNITIVES DES ALIMENTS ?



Les choix alimentaires des enfants sont soumis à de nombreuses influences qui relèvent à la fois des propriétés intrinsèques des aliments ("bons à manger") et de leurs propriétés extrinsèques ("bons à penser"). Si le plaisir alimentaire est souvent considéré comme une menace pour une alimentation saine dans des sociétés de surabondance, il peut à l'inverse devenir un formidable allié pour instaurer des habitudes de vie plus favorables à la santé.

PROPRIÉTÉS INTRINSÈQUES DES ALIMENTS

- ▶ **Perceptions sensorielles :**
goût, saveur, arôme, texture...
- ▶ **Sensations somesthésiques :**
piquant, brûlant, fraîcheur...
- ▶ **Propriétés énergétiques :**
rassasiant et satiétogène
- ▶ **Capacité à couvrir les besoins nutritionnels :**
apports en macro et micronutriments



PROPRIÉTÉS EXTRINSÈQUES DES ALIMENTS

- ▶ **Interactions sociales :**
repas familiaux, exemple donné par les parents, ambiance du repas, conversations pendant les repas...
- ▶ **Style éducatif des parents :**
autoritaire, démocratique, indulgent, négligeant
- ▶ **Appartenance à un groupe :**
influence des pairs
- ▶ **Représentations cognitives :** croyances, représentations, attentes émotionnelles et affectives...



FONCTION NUTRITIONNELLE & HÉDONIQUE DE L'ALIMENTATION

FONCTION SOCIALE & IDENTITAIRE DE L'ALIMENTATION



LE PLAISIR AU CŒUR DE L'ACTE ALIMENTAIRE

- ▶ Établissement et maintien des préférences
- ▶ Contrôle des prises alimentaires
- ▶ Choix de consommation

▶ D'après Sophie Nicklaus. Déterminants sensoriels et cognitifs des préférences et des choix alimentaires des enfants. Innovations Agronomiques, INRAE, 2018, 65, pp.41-54.