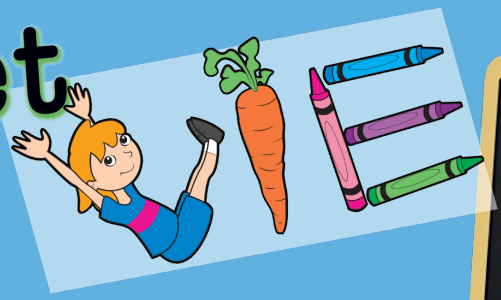
Projet



Atelier

Le goût

Le développement des préférences alimentaires chez l'enfant peut être affecté par les traitements.

Lors des repas, pour favoriser une saine relation avec les aliments :

- Faire participer l'enfant.
- Assurer une ambiance agréable et une structure.
- Laisser l'enfant choisir la quantité et les aliments consommés parmi ce qui est offert.

Certains types d'aliments (dont fines herbes et aliments acidulés) peuvent aider à réduire ou masquer le goût métallique et à donner plus de saveurs aux mets.

VRAI OU FAUX ?

Il est normal qu'un enfant ait peur de goûter un nouvel aliment.

Vrai. Un aliment doit être présenté plusieurs fois avant d'être accepté. Ne le forcez pas à goûter, mais présentez-lui régulièrement et montrez-lui l'exemple.

L'enfant atteint de cancer est plus à risque de développer des aversions alimentaires.

Vrai. Il risque d'associer certains aliments aux effets secondaires ou au contexte de l'hôpital. N'offrez pas que les aliments préférés pour éviter ces associations. N'oubliez pas que votre enfant peut aimer des aliments qu'il n'appréciait pas avant.

Pourquoi mon enfant refuse-t-il tout ce que je lui propose ?

Les **traitements** et leurs **effets secondaires** perturbent les sens et les repères de l'enfant. Il peut alors ne pas avoir envie de manger.

À chacun son rôle !

Parent(s):
Offrir une variété d'aliments nutritifs
Encadrer le moment (avec souplesse!)
Choisir l'endroit où manger

Enfant:
Choisir s'il mange, ce qu'il mange parmi ce qui est offert et la quantité qu'il mange.

À l'hôpital, amener de la vaisselle de la maison pour lui rappeler ce qu'il connaît. Utiliser les ustensiles de plastique plutôt qu'en métal si présence de goût métallique.

La clé : Maintenir une ambiance agréable

Pour plus d'informations sur l'horaire des ateliers, contactez-nous au (514) 345-4931 p. 5745

Centre de recherche CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant
Université de Montréal

CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant
Université de Montréal

Fondation CHU Sainte-Justine

IGA

Fondation Charles-Bruneau

Les recettes en vedette

Salade d'agrumes

6 portions
20 minutes

Ingrédients :

Vinaigrette:
2 c. à thé huile de canola
2 c. à thé vinaigre balsamique
1 c. à thé jus de citron
2 c. à thé sirop d'érable

Salade:
2 oranges
½ concombre anglais, coupé en dés
2 tasses tomates cerises, coupées en deux
1 avocat, coupé en dés

Méthode:

1. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et réserver.
2. À l'aide d'un couteau, peler l'orange à vif. Couper l'orange en dés.
3. Dans un bol, mélanger l'orange, le concombre, les tomates et l'avocat. Ajouter la vinaigrette.

Lors de changements de goût :

+ Aliments acidulés
Utiliser jus d'agrumes, de canneberges, de tomate ou vinaigre (de cidre, de vin, de riz, balsamique)

+ Épices et fines herbes
Les épices peuvent dissimuler le goût métallique.
Ex : cari dans une trempette, cannelle sur les crêpes

+ Essayer différents assaisonnements
Lorsque goût amer, ajouter une pincée de sel ou de sucre.
Ajouter des aliments à saveur umami comme le parmesan, les sauces soya fermentées ou la sauce tamari.

+ Marinades, trempettes et vinaigrettes
Ajouter de la saveur aux viandes en les faisant mariner.
Servir les viandes avec des sauces ou trempettes afin de masquer leur goût métallique.
Privilégier les sauces simples et faites maison. (Ex : tzaziki).

Burger de porc hawaïen

10 portions
40 minutes

Ingrédients :

225 g (1/2 bloc) tofu extra-ferme
450 g (1 lb) porc haché extra-maigre
1 boîte de 398 ml (14 oz) ananas broyés en conserve, bien égouttés
1/3 tasse pâte de tomate en conserve
1 gousse d'ail hachée
1 oeuf
2 c. à soupe persil séché
1/4 tasse chapelure de blé entier
1/2 tasse graines de lin moulues
2 c. à thé sauce soya
Sel et poivre

10 pains à hamburger
Garnitures au choix : laitue, tranches d'ananas, jambon blanc, tomate, sauce piquante...

Méthode:

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Dans un bol, à l'aide d'un mélangeur à main, émietter le tofu.
3. Ajouter le reste des ingrédients. Ne pas oublier de bien nettoyer le dessus de la boîte de conserve d'ananas et de la pâte de tomates avant de les ouvrir à l'aide d'un ouvre-boîte propre, par mesure d'hygiène.
4. Façonner 10 galettes. Déposer les galettes sur la plaque et cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées et que le mélange ne soit plus rosé (température au centre de la galette de 165°F (74°C)).
5. Disposer les galettes dans les pains avec les garnitures au choix.

Légende :

1 c. à thé :	5 ml	1/2 tasse :	125 ml
1 c. à soupe :	15 ml	3/4 tasse :	175 ml
1/4 tasse :	60 ml	1 tasse :	250 ml
1/3 tasse :	75 ml		