

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 37 (1929)

**Heft:** 12

**Artikel:** Notre enfant ne veut pas manger

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557008>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Notre enfant ne veut pas manger.

Devant l'enfant qui fait des difficultés pour manger, que doivent faire les parents? Qu'ils fassent d'abord un petit examen de conscience! qu'ils se demandent quelle est leur part de responsabilité dans cette fâcheuse habitude de leur enfant et si celle-ci ne provient pas de leur inquiétude constante à propos de sa nourriture. Faire à chaque repas attention à ce que le petit mange en exprimant la crainte que ses aliments ne soient pas assez bons ou pas assez abondants, c'est l'inciter à faire des embarras à table. Ou bien quelqu'un dans la famille énonce-t-il constamment des critiques au sujet de ce qu'il mange, il y a bien des chances pour que l'enfant se plaise à l'imiter. — Il se peut aussi que la manière de nourrir l'enfant soit mauvaise. Il lui faut une nourriture simple, nourrissante et facilement digestible. C'est une erreur très répandue de croire que, l'âge du sein et du biberon passé, le lait continue à être notre meilleur aliment. Un bambin de 4 ou de 5 ans fait-il des difficultés devant son assiette, la maman s'empresse de lui donner un biberon bien rempli qui le rassasiera rapidement, mais sans fournir à son organisme les matériaux de croissance dont il a besoin. Si ce procédé commode pour la mère et agréable à l'enfant se répète un certain temps, ce dernier ne se développe pas normalement; il devient sujet à des troubles nerveux et à la fatigue, puis surviennent l'anémie et les maladies infectieuses auxquelles son corps débilité n'offre pas de résistance.

Si donc l'enfant n'a pas d'appétence pour les aliments vraiment nutritifs et correspondant aux besoins de son âge, le remède qui s'impose consiste simplement à le laisser à jeun jusqu'à ce qu'il réclame à manger; quelques heures suffisent le plus souvent. Un jeûne d'une demi-journée

ou même plus ne peut lui faire aucun mal et il sera ainsi guéri de sa paresse et de ses fantaisies alimentaires.

Les repas seront ensuite servis à des heures régulières; ils ne seront ni trop rapprochés ni trop copieux. C'est une grave erreur que de laisser goûter aux enfants tout ce que les grandes personnes reçoivent. Un enfant qu'on habite au café, à des mets fortement épicés ou qui mange trop de sucreries perd son appétit normal. Quant à l'alcool, même sous la forme d'*« eau rouge »*, son action engourdisante sur le cerveau de l'enfant, est scientifiquement établie; l'abstinence de toute boisson alcoolique est de rigueur jusqu'à la fin de la période de croissance.

Le premier déjeuner précédé d'exercices respiratoires et d'ablutions doit, après le jeûne de la nuit, apporter à l'organisme des matériaux nutritifs en suffisance. Le lait, le thé, le café ont l'inconvénient de remplir l'estomac sans grand profit; mieux vaut une bouillie de céréales ou du cacao à l'avoine additionné d'un peu de lait et accompagné de pain noir, de beurre et de fruits, crus de préférence, ou sinon en compote ou confiture. Le chocolat a l'inconvénient de constiper; il n'est recommandable que dans certains cas où les aliments traversent trop rapidement le tube digestif.

Les « dix-heures » ne doivent pas être donnés aux enfants qui font grise mine à leur repas de midi. Celui-ci doit être en effet le plus substantiel de la journée. Aux petits écoliers il doit être servi sans retard, afin de les soustraire à la tentation de se jeter dès le retour à la maison sur la corbeille à pain, coupant ainsi leur appétit pour les mets variés et nécessaires qui les attendent; afin aussi qu'un intervalle d'une heure au moins puisse être

réservé entre la fin du repas et la première leçon de l'après-midi. Le goûter de 4 heures, composé de pain, de fruits ou de jus de fruit en été doit être supprimé si l'école dure jusqu'à 4 heures, un souper tardif ou mal digéré étant nuisible au sommeil.

Les éléments essentiels de l'alimentation de l'enfant sont les fruits, les légumes et les farineux simplement et soigneusement apprêtés; viennent ensuite le beurre et les œufs, les fromages peu fermentés; la viande n'est nullement indispensable; il est avantageux de n'en point donner avant la septième année et dès lors seulement à l'occasion, au repas de midi.

Les parents ne doivent pas ignorer la grande influence que les émotions exercent sur l'appétit et sur l'assimilation de la

nourriture. L'enfant témoin de scènes désagréables à l'heure du repas peut perdre toute envie de manger; si l'état émotif ainsi créé se répète souvent, ses fonctions digestives peuvent être troublées pour toujours. L'enfant qui refuse certains plats par pure caprice ou gourmandise doit être corrigé; il le sera avec calme, sans brusquerie, soit en le laissant sans manger jusqu'à ce que la faim ait vaincu son entêtement, soit en faisant appel à sa raison.

Si après avoir appliqué de tels moyens éducatifs et suivi les règles de l'hygiène alimentaire, l'inappétence d'un enfant persiste, il faut sans tarder plus d'une quinzaine de jours, recourir à l'avis d'un médecin qui en découvrira la cause dans quelque maladie restée jusque là inaperçue.

## Il faut être en bonne santé pour entrer en ménage.

Dans plusieurs grandes villes du continent fonctionnent depuis quelques années des offices de consultation pour candidats au mariage. La caisse officielle d'assurances du Hanovre encourage les fiancés

à se soumettre à cet examen médical qui est gratuit, en leur remboursant le billet de chemin de fer de leur domicile au chef-lieu où a lieu la consultation.

## Rezepte für die Ernährung im 1. Lebensjahr.

Unsere Frauen wird es sicher interessieren, einige Rezepte dieser Art kennen zu lernen, die anlässlich eines Säuglingspflegekurses in K. durch Schwester Anna Schori, z. B. Krippe in Bümpliz aufgestellt wurden als Frucht jahrelanger Erprobung. Dr. Sch.

### Massen:

- 1 Flasche voll (kleine Nutrix od. Normalflasche) enthaltend 250 gr: 1 Strich = 10 gr,
- 1 gestrichener Kaffeelöffel = circa 5 gr,
- 1 " Eßlöffel = circa 15 gr,
- 1 Stückli Zucker = circa 5—7 gr.

Pro Einzelmahlzeit sind zu geben höchstens 20 gr pro Pfund Körpergewicht. Bis fünf Mahlzeiten täglich trifft dies im Tag 100 gr pro Pfund Körpergewicht. Ein acht Pfund schweres Kind erhielt demnach 160 gr pro Mahlzeit oder im Tag:  $5 \times 160 \text{ gr} = 800 \text{ gr}$ .

### Griesbrei (dünn):

1 Flasche voll wird mit 1 gestrichenem Eßlöffel Gries während 20 Minuten auf kleinem Feuer gekocht, dann wird 1 gestrichener Kaffeelöffel Grieszucker und 100 gr