



Textes de références:

Bien manger en toutes saisons:
Manon et Marie-Ève Beaudry RSG Joliette

Petits trucs pour limiter l'attente au repas et aux collations
Josée Lespérance

10 trucs pour déjouer nos petits capricieux
Marie-Hélène Caron

Les goûts et les caprices alimentaire de nos tout-petits
Sylvie Bourcier

Le guide alimentaire canadien



Repas et collations

Stratégies éducatives



Meubler l'attente avant et après le repas

Lorsqu'arrive le moment du dîner, il n'est pas rare de constater que les enfants sont fatigués, qu'ils ont faim, qu'ils sont moins réceptifs aux consignes de l'éducatrice. Ça se comprend, ils ont partagé, échangé, joué, fait des compromis avec leurs amis... Ils ont besoin d'un peu de tranquillité pour prendre un bon dîner. De plus, comme les enfants sont plus irritables, leur éducatrice doit bien souvent faire des interventions qui retardent le service du repas.

Savez-vous que les moments passés à la table totalisent tout près de 2 heures par jour: en effet, deux collations d'une demi-heure chacune et le repas du midi qui peut tourner autour de 45 minutes. Le temps passé à la table varie selon le nombre d'enfants, l'âge, l'organisation du milieu et également les événements vécus dans la journée.

Plus cette routine engendre des moments d'attente, plus les repas et les collations sont difficiles à la fois pour l'enfant et l'éducatrice. L'attente est parfois inévitable. Par exemple, attendre que son éducatrice ait mangé avant d'avoir un deuxième service, attendre le dessert, le lait ou les débarbouillettes. Ce sont des situations d'attente qui permettent à l'enfant d'échanger avec les autres, de développer des mécanismes d'adaptation pour faire face à la vie, d'anticiper les événements, d'augmenter sa capacité à tolérer les délais, l'amener à respecter et à être sensible aux autres. Ces moments d'attente structurent l'enfant dans le temps et le sécurisent.

Ce sur quoi nous pouvons intervenir, ce sont sur les **attentes inutiles**. Mais quelles sont ces attentes? En voici des exemples:

- ⊗ Faire attendre l'enfant dans l'inactivité lorsque le repas n'est pas prêt.
- ⊗ À tour de rôle les enfants vont s'asseoir à la table et attendre que tous arrivent.
- ⊗ Ne pas permettre de se lever avant que le plus petit ait terminé.
- ⊗ Aller au-delà de 45 minutes pour le dîner et de 30 minutes pour les collations en laissant les enfants inactifs.
- ⊗ Intervenir auprès de certains enfants en laissant les autres dans l'attente.



Ces exemples relèvent beaucoup de l'organisation et des attitudes de l'éducatrice et teintent les périodes de collations et de repas. La façon de préparer l'enfant aux repas et aux collations aura également une influence sur les périodes d'attentes inutiles.

- ⊗ Avoir des exigences trop grandes pour le groupe d'enfant par exemple : Silence, manger la bouche fermée. Difficile à faire parfois pour les enfants d'âge préscolaire.
- ⊗ Mal accepter les imperfections de l'enfant (être bien assis, avoir les mains propre et bien essuyées avant que tous commencent).
- ⊗ Avoir trop de consignes pour le repas, ce qui fait attendre les enfants qui ne sont pas au même niveau.



Autres idées géniales...



Tous ces trucs sont bien sûr utiles pour éviter l'attente inutile, les conflits à la table ou les périodes de « jeûne volontaire » d'un enfant mais rien n'est aussi important que de respecter le rythme de chacun en observant notre groupe et les individus qui le composent afin de mieux cerner leurs besoins.

L'adulte est responsable du quoi, du quand et l'enfant est responsable du combien et comment en ce qui concerne l'alimentation car l'appétit est variable en fonction des périodes de la vie.

Louise Lambert Lagacé



Besoins nutritionnels

2 à 3 ans

4 à 8 ans

4

Légumes et fruits

1 portion du Guide alimentaire =
125 mL (½ tasse) légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve ou jus 100% purs ou
250 mL (1 tasse) légumes feuillus ou salade ou
1 fruit

3

Produits céréaliers

1 portion du Guide alimentaire =
1 tranche (35 g) de pain ou ½ pita ou tortilla (35 g) ou
125 mL (½ tasse) riz, pâtes alimentaires ou couscous, cuits ou
30 g céréales froides ou 175 mL (¾ tasse) céréales chaudes

2

Lait et substituts

1 portion du Guide alimentaire =
250 mL (1 tasse) lait ou boisson de soya enrichie ou
175 g (¾ tasse) yogourt ou
50 g (1 ½ oz) fromage

1

Viandes et substituts

1 portion du Guide alimentaire =
75g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse) poisson, fruits de mer, volaille ou viande maigre, cuits ou
175 mL (¾ tasse) légumineuses cuites ou tofu ou 60 mL (¼ tasse) noix et graines écalées

30 à 45 mL (2 à 3 c. à table)
chaque jour

Huiles et autres matières grasses

Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes et la mayonnaise

5

Légumes et fruits

1 portion du Guide alimentaire =
125 mL (½ tasse) légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve ou jus 100% purs ou
250 mL (1 tasse) légumes feuillus ou salade ou
1 fruit

4

Produits céréaliers

1 portion du Guide alimentaire =
1 tranche (35 g) de pain ou ½ pita ou tortilla (35 g) ou
125 mL (½ tasse) riz, pâtes alimentaires ou couscous, cuits ou
30 g céréales froides ou 175 mL (¾ tasse) céréales chaudes

2

Lait et substituts

1 portion du Guide alimentaire =
250 mL (1 tasse) lait ou boisson de soya enrichie ou
175 g (¾ tasse) yogourt ou
50 g (1 ½ oz) fromage

1

Viandes et substituts

1 portion du Guide alimentaire =
75g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse) poisson, fruits de mer, volaille ou viande maigre, cuits ou
175 mL (¾ tasse) légumineuses cuites ou tofu ou 60 mL (¼ tasse) noix et graines écalées

30 à 45 mL (2 à 3 c. à table)
chaque jour

Huiles et autres matières grasses

Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes et la mayonnaise.

Source : **Guide Alimentaire Canadien**

Vous constatez sûrement que les recommandations du GAC par rapport aux portions vs les besoins nutritionnels des enfants et les portions qu'on a l'habitude d'offrir peuvent être parfois...bien différentes.

Modifions nos attentes, on s'enlèvera à tous de la pression



Suggestions d'interventions et attitudes pour vous aider à vivre de beaux moments autour de la période des repas et collations



- Aviser l'enfant avant le repas et les collations pour qu'il puisse anticiper les événements. Utiliser une sonnette, une gomme sur l'horloge, une routine illustrée. Il ne sera pas frustré de quitter son jeu sans préavis, il pourra s'y préparer.
- Créer une atmosphère agréable (musique douce, lumières tamisées, mettre des fleurs au centre de la table, choisir nappes ou napperons intéressants pour l'enfant, utilisation des chandelles pour certaines fêtes, avoir de la vaisselle de belles couleurs et surtout incassable)
- Parler à voix basse pour inciter les enfants à faire la même chose, il est important de réduire au minimum le bruit pour ce moment.
- Avoir de l'ameublement adapté à l'enfant (chaise d'appoint pour le plus petit) ou table basse.
- Les tables en forme circulaire favorisent les échanges car les enfants peuvent se voir. Il y a alors moins de « débarquement ».



- Si certaines places sont prisées, favoriser la rotation des places. Assurez-vous toutefois d'avoir un système équitable comme : Un tableau, une liste, une horloge spéciale qui permet à chaque enfant de pouvoir y avoir accès.
- Rendre accessible un porte journaux avec des circulaires publicitaires distribuées par les marchés d'alimentation ou simplement des revues, catalogue ou livres que l'enfant peut regarder en patientant. Dans le même ordre d'idée, avoir des séries différentes sortes de cartes (fête, Noël, mariage, nouveau bébé, carte drôle, cartes musicales) Regarder des cartes postales (pays, villes, musées, etc.) Mettre à la disposition une série de vieux calendrier. Faire des albums photos pour chaque enfant de sa famille



- Avoir des affiches aux mur sur l'alimentation pour échanger avec les enfants durant le service.
- Mettre sur la table une nappe de plastique transparent dont vous pouvez insérer en dessous des images, photos, des photos copies couleurs sur des objets à trouver. (un peu comme Ou est Charlie)
- Avoir des napperons de différents sujets, thèmes, saisons dont l'enfant peut s'amuser à regarder et nommer ce qu'il voit.
- Décorer , dessiner sur une nappe en papier.



4



Quelques attitudes gagnantes face aux enfants plus difficiles

- Faire participer l'enfant ; laver la table, mettre les couverts, préparer une partie du repas, etc. ;
- Faire des activités culinaires ;
- Quand les enfants montrent un intérêt pour la nouveauté, en profiter pour introduire un nouvel aliment.;
- Offrir des aliments variés mais simples. Éviter les ragoûts, les repas en sauce ou en casserole qui peuvent être visuellement moins attirants.;
- Pourquoi ne pas faire participer vos enfants? Faites-les décider quels légumes ils ont envie que vous prépariez pour le repas. Ils peuvent aussi décider de la quantité;
- Montrez l'exemple! Mangez des fruits et légumes variés, tous les jours.;
- Une belle présentation est toujours très attirante autant pour les adultes que pour les enfants. Laissez aller votre imagination et faites de belles présentations. Donner un nom rigolos à un plat peut aussi susciter un intérêt chez les enfants;
- Prenez l'habitude de servir plusieurs petites portions de différents légumes plutôt qu'une grosse portion d'un seul légume (ce sera plus facile, si votre enfant n'aime pas un légume, de l'amener à essayer les autres) ;
- Pour rendre les légumes plus appétissants, ajoutez-y un peu de fromage fondu et le tour est joué. Vous pouvez aussi mettre une pincée de sucre pour glacer des carottes ou versez un filet de sirop d'érable sur une courge;
- En période estivale, quoi de mieux qu'une bonne trempette avec de bons légumes; *(Pour éviter les risques d'étouffement, nous vous recommandons de les blanchir préalablement)* ;
- Incorporer des légumes aux aliments qu'ils aiment comme des épinards dans de la sauce à spaghetti ou du pâtes chinoises. Du céleri haché s'ajoute bien à un mélange de salade aux œufs dans un sandwich.;
- Ne récompensez pas vos enfants parce qu'ils ont mangé un légume en particulier. Ils en déduiraient qu'il s'agit de «mauvais» aliment ou d'une punition et voudront encore moins en manger la prochaine fois que vous en servirez. Manger c'est naturel ... On n'a pas à en faire tout un plat!
- Ayez du plaisir au repas! Une atmosphère détendue et une attitude positive ne feront qu'aider vos enfants à mieux manger;
- Faites attention à vos communications avec les parents à ce sujet. Si l'enfant connaît une période où il mange moins et que cela devient le principal sujet de conversation entre eux et vous, possible qu'il y voit là un beau moyen d'obtenir de l'attention... pensez-y.



Chaque enfant est unique , même dans son assiette...

C'est pourquoi on devrait adapter nos attentes et nos interventions en tenant compte des caractéristiques de chaque tranche d'âge.

Le petit fouineur de 18 mois

Le petit trottineur fouine, explore, s'active à découvrir son environnement fort de son habilité à marcher. Il est beaucoup plus intéressé à se lever pour constater ce qui se passe autour de lui que de demeurer assis à déguster ce que l'adulte lui propose. L'adulte s'inquiète souvent de la quantité de nourriture ingérée par le fouineur. Il faut faire confiance à l'enfant et lui offrir des aliments dotés d'une grande richesse nutritionnelle sans exercer de pression ou faire de chantage. Il a tendance à imiter ses petits amis. Il est donc astucieux de placer un petit mangeur près ou face à un bon mangeur. Cette stratégie agit comme un incitatif et préserve le caractère agréable du moment du repas.

Le décideur de 2 ans

Il veut tout décider même le menu des repas. Il change d'idées rapidement, se montre autoritaire et très capricieux. Il réclame le même aliment jour après jour, il adore les rituels qui le sécurisent. Il peut même perdre l'appétit si on change le décor, les rites.

Éviter le chantage ou les menaces. Des recherches ont démontré que menacer l'enfant d'enlever le dessert pour qu'il mange, diminue peu à peu l'envie de manger. La période du repas ne doit pas être un moment de disputes et de batailles. On offre une variété d'aliments à l'enfant et on invite l'enfant à y goûter. Après quelques minutes, si rien ne se produit on ne dispute pas. On félicitera les enfants qui goûtent. La collation nourrissante en après-midi saura combler les besoins nutritionnels de l'enfant. Organiser la période du repas avec des rituels sécurisants: même place à table, mêmes couverts, napperons personnalisés.

Offrir une atmosphère détendue: musique douce, causerie, temps nécessaire.

Redonner les aliments aimés par les enfants si les aliments les nourrissent bien.

Éviter de forcer l'enfant à finir l'assiette, offrir plutôt de petites quantités, moins décourageant pour lui.

Le sociable de 3-4 ans

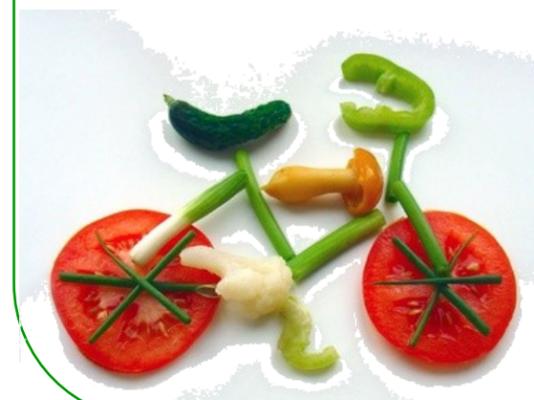
Heureusement, la période des caprices et des crises est transitoire. À 3-4 ans, l'enfant refuse encore certains aliments mais ses préférences sont moins marquées. Il aime la nouveauté, les jours de fête, les mises en scènes fantastiques où l'imaginaire lui fait oublier son manque de goût pour certains légumes. Il est de plus en plus autonome, manipule la fourchette et prend moins de temps à manger. Il tente de négocier les portions. Les mots-clés pour garantir des échanges constructifs et une atmosphère détendue: participation, imagination et nouveautés.

n.b. Avant qu'un enfant accepte un nouvel aliment, sachez qu'il doit y être exposé au moins de 5 à 10 fois; soyez patient !



- Faire bricoler son propre napperon avec des photos de sa famille.
- Avoir des mobiles qui bougent que l'enfant peut regarder pour un court temps. (apprécié des poupons)
- Jouer aux devinettes avec les sens. (qu'est ce que tu entends, vois et sens dans la cuisine)
- Jouer au restaurant, passer des feuilles aux enfants pour dessiner avant de prendre la commande de chacun.

- Utiliser la fin du repas ou de la collation pour distribuer aux enfants les débarbouillettes pour s'amuser à lui donner plusieurs formes.
- Avoir à la disposition des enfants des bacs à manipulation pour gérer l'attente.
- Dessiner sur la table avec les doigts.
- Faire des montagnes de mains au centre de la table. Exercice de respiration, je gonfle le ballon et je le dégonfle (mains jointes devant soi j'inspire tout en éloignant les mains. On garde l'inspiration puis on revient en expirant et on laisse dégonfler notre ballon)



- S'amuser à créer des objets avec des aliments c'est très rigolos... Le livre des collations animées est disponible au bureau ;)



Mettre l'œil à la bouche...

Au service de garde, plusieurs moyens peuvent être employés pour faire découvrir aux enfants la nourriture et leur faire adopter de saines habitudes alimentaires. En voici quelques-uns.

Tout d'abord, les repas devraient se passer dans une atmosphère calme et agréable où l'on prend un moment pour bavarder tous ensemble. Les enfants sont encouragés à goûter aux aliments proposés mais n'y sont jamais obligés. Un même aliment revient régulièrement, alors les enfants qui y étaient réticents les premières fois finissent par s'y habituer et à le manger.

En été, entretenir un petit potager avec les enfants est aussi une belle façon de faire découvrir les aliments aux enfants. Et c'est tellement meilleur quand on y met de l'amour! Même les copains qui n'aiment pas particulièrement les fèves ne résistent pas au plaisir d'en croquer lorsqu'elles proviennent de leur potager!

Discuter dans diverses occasions de la provenance des aliments. (où ils poussent, comment on les fabrique, etc.). Par exemple, pour les fruits et les légumes, on regarde le pays inscrit sur l'étiquette du fruit ou du légume et on peut le repérer sur une grande carte du monde affichée dans le local.

Faire des dégustations où on explore un aliment nouveau ou connu de l'enfant pour le découvrir ou le redécouvrir avec nos sens (on le sent, on l'observe, on le touche, on le goûte, on parle de sa provenance, de ce qu'il apporte à notre corps, etc.)

Cuisiner régulièrement avec les enfants pour le dîner, la collation et parfois même de petites gâteries! Brasser, mesurer, gratter le bol à la fin sont de très beaux moments.



6



Avoir dans leur salle de jeux, des aliments de plastique de haute qualité très fidèle à la réalité

Ranger les aliments par catégorie (fruits, légumes, produits céréaliers, viande et poisson, fromage, desserts), alors les copains, même tous petits, apprennent à connaître les grands groupes alimentaires de façon naturelle. C'est un peu comme à l'épicerie.

Quand c'est possible, une petite sortie à l'épicerie permet aux enfants de faire de beaux apprentissages. En avisant l'épicerie à l'avance, peut-être vous organiseront-ils une petite dégustation!

Exploiter des thématiques « alimentaire » (journée des fruits exotiques, journée des fromages, journée des pains, journée des épices, etc.).

Manger de plusieurs façons pour faire découvrir aux enfants la variété et la différence. Par exemple: manger à la japonaise, à genou à une table basse avec des baguettes, manger en faisant semblant d'être au restaurant italien, à la plage sur nos serviettes, en pique-nique dans toutes les pièces de la maison, en équipe, avec nos mains, en pique-nique à l'extérieur, à la lueur de chandelles, dans le noir, etc. Toujours aviser que cette façon de faire est spéciale aujourd'hui parce que c'est la fête!

Tout est prétexte à apporter une touche de magie aux repas!



7

