

## POLITIQUE ALIMENTAIRE DU CPE LA BOITE À SURPRISE

LES PARTICULARITÉS ALIMENTAIRES PROPRES À CHAQUE ENFANT FONT PARTIE DE SON UNICITÉ, QUE L'ÉDUCATRICE DOIT COMPRENDRE ET CONSIDÉRER AVEC BEAUCOUP DE DISCERNEMENT TOUT EN COLLABORANT AVEC LES PARENTS

- Le lavage des mains se fait au lavabo. Chez les petits on utilise une débarbouillette à la fin du repas pour les nettoyer.
- Les enfants choisissent leur place à la table. L'éducatrice peut, après avertissement, changer un enfant de place si elle juge que son comportement n'est pas approprié.
- Le diner est servi à 11h15 au 1<sup>er</sup> étage et à 11h30 au 2<sup>ième</sup> étage.
- Évitez que l'attente, assis à la table, ne dépasse pas dix minutes.
- Durant le temps d'attente, des livres et des petits jeux de table peuvent être donnés aux enfants. On peut aussi chanter et réciter des comptines.
- Servir de petites portions aux enfants; chez les plus grands on peut préparer des assiettes contenant des quantités différentes et les laisser choisir. On peut aussi laisser les enfants se servir seuls; en supervisant évidemment.
- Mettre de tous les aliments dans l'assiette (pain, fromage, salade...) Si l'enfant ne mange qu'un seul des aliments présents, on peut l'encourager à goûter aux autres mais sans insister et en continuant à tous les jours de resservir de tout. Il en viendra peut-être à manger toute son assiette.
- On peut resservir sans problème un enfant qui le désire, on lui demande alors de patienter un peu avant de lui resservir ce qu'il préfère afin de s'assurer qu'il a bien senti le signal de satiété ou non.
- Le lait est servi à la fin du repas.
- Quand la majorité des enfants ont terminé leur repas, ils peuvent se lever pour aller jouer.
- La participation des enfants à différentes tâches autour du repas est encouragée. Certains éducateurs utilisent un tableau de responsabilités, d'autres le font spontanément en respectant les intérêts de l'enfant.
- Éviter le chantage alimentaire en glorifiant ou en démontrant notre mécontentement aux enfants en rapport au fait qu'il mange bien ou non. Évitez les commentaires suggestifs ex. : «WOW! Tu as tout mangé!!!» qui instaurent un sentiment de compétition ou de comparaison entre les enfants. N'oublions pas que chacun a son histoire particulière face à la nourriture.
- L'éducatrice est en grande partie responsable de la création d'une atmosphère conviviale à l'heure des repas.
  - Favoriser une ambiance calme, tamiser la lumière, mettre une musique douce.
  - S'asseoir à la table avec les enfants pour manger.
  - Donner l'exemple de bonnes habitudes alimentaires.

Il est important de rappeler qu'il ne faut pas être trop préoccupé par un enfant qui ne mange pas. Éviter de mettre l'accent sur la situation et continuer à lui servir son diner avec sourire et sans commentaires.