

Le temps de repas à la crèche

par Chloé Ruby

Chloé Ruby est infirmière puéricultrice, titulaire d'un Master en Sciences de l'Éducation, spécialisée dans l'analyse de l'activité professionnelle. Elle a été directrice de structure durant plusieurs années. Elle exerce aujourd'hui en tant que formatrice petite enfance et est responsable de la formation de formateurs au sein de l'Institut Petite Enfance.

Bibliographie : Co-auteur : « La Libre Exploration Éducative », ouvrage préfacé par Boris Cyrulnik

1) LES MYTHES AUTOUR DES ALIMENTS

> Il faut goûter à tout : si cela est forcé pour l'enfant, il pourra avoir un plus grand risque d'avoir par la suite un rapport compliqué avec l'alimentation.

L'enfant a des goûts et des aversions alimentaires dès le plus jeune âge, il sait le montrer et/ou le communiquer. De plus, un enfant qui refuse de goûter un aliment qu'il a peut être déjà goûté chez lui et qu'il sait déjà qu'il n'est pas à son goût.

L'adulte a une pression sur l'alimentation car il est responsable de la qualité et de la variété alimentaire.

Mais pas d'inquiétude, à l'âge de la diversification, les enfants mangeront plus variés et auront envie de tester de nouveaux aliments au fil de l'âge !



> L'enfant sait lorsqu'il a faim et le manifeste, il arrive aussi à savoir lorsqu'il n'a plus faim. Ils ont une capacité innée d'ajustement calorique, c'est à dire qu'ils savent s'arrêter de manger par eux même quand ils n'ont plus faim. Par exemple: un bébé qui ne voudra pas finir son biberon saura le démontrer en refusant de boire ou de prendre le biberon dans sa bouche.

> L'heure du verre d'eau à 10h : pourquoi cette heure-là ? L'enfant peut avoir soif à n'importe quel moment de la journée.



Idée: Certaines structures ont mis en place d'un « bar à eau » accessible pour les enfants à tous les moments de la journée !

> Manger tous ensemble : ces temps de repas en commun provoquent beaucoup d'attentes pour l'enfant (lavage de mains, installons des enfants, attentes du repas...).

Idée: Il y a possibilité de faire des temps de repas échelonnés pour permettre d'avoir un accompagnement plus individualisé.



> Le bruit : durant ces temps de repas, le bruit est omniprésent : les couverts, les assiettes, les enfants, etc. Cependant, le bruit dérange le plus souvent les professionnels à la recherche d'un "confort acoustique".



2) L'AMÉNAGEMENT DES ESPACE DE REPAS

> L'adulte contrôle: il est le plus souvent au centre de la table pour permettre de limiter les déplacements et être au plus près des enfants. De plus, la présence de l'adulte à côté de l'enfant permet de développer sa confiance en lui et de pouvoir expérimenter par lui-même.

> Il faut une installation confortable pour les enfants et l'adulte.

> Manger, boire et être avec les autres demandent beaucoup de compétences à l'enfant. Cela permet tout de même des interactions entre les enfants.

3) L'IMPORTANCE DU MATERIEL UTILISÉ



- Privilégier la vaisselle transparents et en verres !
 - utiliser des verres transparents permettent à l'enfant de voir la quantité qu'il y a dedans
 - donner aux enfants de la vaisselle en verre permet une meilleure stabilité dans la prise en main et sera plus hygiénique sur le long terme

➤ Les plateaux permettent aux enfants d'avoir tout le repas à disposition et en même temps. Cela permet à l'enfant d'avoir un visuel sur l'ensemble de son repas et de commencer par ce qu'il souhaite. Cela permet aussi à l'enfant de commencer par exemple par le dessert et revenir dessus plus tard pour le finir.

➤ Les bacs verseurs sont à éviter pour plusieurs raisons:

- au lieu d'aspirer l'eau, l'enfant têtes et donc aura plus de difficultés ensuite avec un verre
- un bec verseur rend l'apprentissage plus difficile car doit baisser la tête fortement pour boire l'eau et donc fera de même avec un verre alors qu'il n'y a pas nécessité
- avec un bec verseur, l'eau ne coule jamais quand il tombe par terre donc sera moins précautionneux



4) LES COMPORTEMENTS DITS "DIFFICILES"

- La néophobie alimentaire : c'est la réticence et/ou le rejet à manger des aliments nouveaux (entre 22 et 36 mois)
- La sélectivité alimentaire : l'enfant rejette les aliments sur la base du sensoriel
- L'incompréhension : tensions qui se créent autour du repas entre l'adulte et l'enfant

Ce sont des phases normales du développement de l'enfant.

Vers 2 ans, l'enfant aura une attirance pour les aliments rassasiants.

Développer le plaisir pour donner envie à l'enfant de manger et goûter

Accepter que l'enfant goûte, qu'il puisse recracher

Il faut établir une cohérence dans les règles posées

! À retenir : chaque enfant est différent avec une histoire de vie et des besoins différents !

