

## LE REPAS, UN PLAISIR

Tous les sens sont stimulés, réveillés, développés quand les repas sont organisés pour vivre un moment de plaisir dans une ambiance calme et sereine.

Si nous voulons que « se nourrir » soit un plaisir il faudrait, dès la naissance, respecter l'enfant et les besoins autant physiologiques (quantité, qualité de la nourriture.....) que psychologiques (le calme, le respect des horaires, des goûts...)

A la crèche nous devons tout faire, tout organiser, pour que le repas, quelque soit l'âge, les secteurs, soit un moment de plaisir. Si la collectivité peut engendrer des difficultés d'organisation, elle peut aussi stimuler l'enfant, lui faire découvrir d'autres habitudes alimentaires.

Si la crèche ne peut pas modifier ce qui est établi au sein de la famille, les parents peuvent prendre connaissance de notre projet « pédagogique » et le travail réfléchi par l'équipe sur tous les moments de la journée. Nous devons aussi respecter les règles d'hygiène qui nous sont imposées par les services de l'état.

Ceci est donc le résumé de notre travail autour des repas : **Pour les bébés**

\*Chez les tous petits donner un biberon doit se faire quand l'enfant le demande avec les tétines et les biberons dont il a l'habitude.

\*Nous ne réveillerons jamais un enfant pour lui donner son biberon simplement parce que c'est plus confortable pour l'adulte.

\*Quand nous commençons à donner un biberon nous ne devons pas interrompre cet échange, sauf à sa demande. Nous ne devons pas parler ni à des adultes ni à d'autres enfants C'est un moment privilégié, de partage et d'écoute de ses besoins.

C'est pourquoi il est impossible pour les animatrices de donner un biberon pendant les temps d'accueil ou de départ.

**Dés que nous commençons l'alimentation diversifiée, nous devons prendre soin à :**

\*La présentation, le choix des couleurs, ne pas mélanger immédiatement...

\*Nommer les aliments.

\*Respecter les quantités. Nous devons être vigilants pour la prévention de l'obésité.

\*Diversifier les aliments :

Les préférences ou les aversions présentes à la naissance sont entièrement modifiées par les expériences ultérieures. Cette grande malléabilité des apprentissages alimentaires permet aux enfants de s'adapter à toutes les cuisines du monde. Cette souplesse peut varier mais en général elle est présente chez les 8 /12 mois jusqu' au 18 mois.

Puis à 2 ans il a grandi et l'inconnu fait peur. C'est aussi le moment du non, de l'opposition. Il ne faudra surtout pas le forcer, ni le punir mais lui présenter plusieurs fois le plat refusé (8 à 10 fois le plat à des jours différents). En aucun cas il faut remplacer systématiquement l'aliment refusé par un autre. Se poser toujours la question : il n'aime vraiment pas ? Ou il refuse parce qu'il veut me dire quelque chose ?

C'est là que la collectivité peut nous aider et faire comme un copain peut être stimulant. Nous devons montrer l'importance de prendre le repas en famille.

\*Introduire les aliments progressivement et la consistance de la préparation: mixé, mouliné, haché très fin, fin puis en morceaux. L'introduction d'une texture différente doit se faire avant 10 mois et progressivement.

\*Respecter le besoin d'autonomie de l'enfant : envie de prendre son biberon, manger avec les mains, prendre une cuillère,

\*Respecter le temps nécessaire à l'enfant pour manger à son rythme. Etre disponible pour les enfants en s'interdisant les conversations entre adultes.

\*Quand un enfant pleure, il s'exprime et il ne demande pas forcément à manger.

Savoir décoder sa demande est parfois difficile mais répondre toujours par de la nourriture pourra l'inciter plus tard à prendre une « sucrerie » dès qu'il aura une difficulté.

Nous savons que les expériences faites avant trois ans marquent à jamais l'âge adulte.

A nous et surtout à notre cuisinière de donner aux enfants qui nous sont confiés le goût de déguster car l'éducation des papilles participe à l'éveil et à la sociabilisation de l'enfant.

Tableau d'introduction des différents aliments

	4 à 6 mois	6 à 8 mois	8 à 10 mois	10 à 12 mois	1 à 2 ans	2 à 3 ans
Lait						
Légumes	1 CàC à 130 g	130 à 150 g 1 CàS= 30g		180 à 200g	200 à 250g	250g
Féculents	0	1/3 dans la purée=50g pomme de terre		150g/ jour	A 2 ans= 200g	
Fruits	1 CàC à 130 g	130 g 1 Cà S= 30g		200 g/j	1 fruit / repas ou 200g	250g
Viande et Poisson	0	1càc=5g/jour	10g/j	1an=20g	2ans 30g	3ans=40g
Oeuf	0	1/4 œuf dur	¼ œuf dur	1/2 œuf dur	1/2œuf dur	1 œuf
Produits laitiers		En plus du lait 1 yaourt ou 100g/j de fromage blanc/j 1càs=30g	20g de fromage		1 produit laitier/repas	
Matières grasses	0	5g de beurre Ou 1càc d'huile		1an=10g	2ans= 20g	