



REGROUPEMENT DES CPE
DES RÉGIONS DE QUÉBEC
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

Attitudes et comportements lors des repas :

Des repères de qualité pour un environnement stimulant et respectueux du rythme des enfants en service de garde

«Les cinq premières années de la vie représentent une période de croissance rapide et de changement. Cette période est importante puisque, lors de celle-ci, les comportements alimentaires se développent et servent de fondation au développement des habitudes alimentaires qui perdureront à l'âge adulte.

Il est donc important d'intervenir tôt et adéquatement afin de consolider de saines habitudes de consommation.»

Bien manger, pas juste une question d'assiette!

Installation physique

- Aménager les lieux de repas d'une manière conviviale et adaptée aux besoins des enfants (tables, chaises, ustensiles)
- L'organisation des places à la table est déterminée selon mes objectifs pédagogiques
- J'offre des activités calmes avant ou une activité de transition comme un livre ou une chanson
- Je verbalise que le repas s'en vient pour aider l'enfant à se repérer dans le temps
- Un tableau des séquences des moments de la journée est mis au mur
- Je favorise le plus la stabilité dans l'horaire
- Une activité de lavage des mains est faite avant le repas
- Le temps d'attente pour le service du repas des petits est très court
- Je m'assure que le repas est prêt à être servi avant d'installer les enfants à la table
- J'assoie l'enfant allergique à mes côtés
- Assurer un éclairage adéquat pendant la prise des repas

Climat

- Le climat au repas est calme et détendu
- C'est un moment d'échange et de plaisir
- Afin de permettre un climat calme et détendu, je mange dans mon local, sauf au moment des fêtes spéciales
- J'ai une attitude positive : j'encourage et je motive
- Je félicite l'enfant qui accepte de goûter à un nouvel aliment
- Il peut y avoir de la musique (sans parole) mais seulement à l'occasion, car il est important de minimiser les stimuli extérieurs et favoriser l'ouverture à la nouveauté et l'échange
- Je suis assise avec les enfants car je suis un modèle
- Je mange avec eux ce que les enfants mangent, le plus souvent possible

- J'ai une attitude d'ouverture
- Je ne réprimande pas l'enfant quand il y a un dégât
- Je propose de l'impliquer dans la réparation et ma réaction est neutre

Service du repas

- Je mets les plats de service au centre de la table
- L'enfant a la possibilité de se servir lui-même selon son âge, sa capacité et graduellement au fil des années afin de développer son autonomie, sinon, je l'implique en lui demandant la portion désirée
- J'assure alors un environnement et un service où l'hygiène est assurée
- En lien avec la capacité de concentration des enfants, la durée raisonnable du repas est établie à un minimum de 20 minutes
- Je ne fais pas de pression ou menace
- Je reconnais qu'il faut entre 10 et 15 expositions à un nouvel aliment avant que celui-ci soit apprécié
- À la pouponnière je privilégie de donner le biberon à l'enfant le plus possible dans mes bras

Dessert

- Le repas ou le dessert n'est pas considéré comme une récompense
- Je ne fais pas de chantage à ce propos
- Je n'oblige pas l'enfant à terminer son assiette
- Par des interventions positives, je stimule l'enfant à goûter ou à manger
- Le dessert est offert même si le plat principal n'est pas terminé au complet, puisqu'il complète le repas et qu'il est composé d'aliments nutritifs
- Le dessert est offert même si le plat principal n'a pas été touché
- Je sers le dessert à tout le monde en même temps
- Une seule portion de dessert est offerte peu importe la quantité d'aliments consommés

Collations

- J'invite l'enfant à s'asseoir. Il doit arrêter son jeu pour prendre le temps de choisir de manger sa collation ou pas
- Je favorise un moment d'arrêt
- Je favorise la possibilité de choisir et d'être en contact avec la nouveauté. Cela permet à l'enfant de changer d'idée une fois assis
- Dans le cas où on offre la collation libre, j'indique aux enfants qu'elle est disponible
- Je rappelle aux enfants qu'il reste X minutes pour venir manger la collation

Responsabilités

- Je donne des responsabilités aux enfants selon son âge et sa capacité
- Ces responsabilités sont évolutives

Portions

- Je reconnais l'appétit variable des enfants
- La portion est déterminée en respect avec l'appétit de chaque enfant
- Je vois à un respect dans la présentation des aliments. (Je ne mélange pas tout alors que l'enfant préfère un aliment distinct.)
- L'observation des enfants me permet d'établir une portion raisonnable ou acceptable pour chaque enfant
- Je sers le lait en quantité raisonnable durant le repas, mais pas au détriment des autres items présents
- J'informe l'enfant qu'il peut prendre de l'eau s'il a encore soif

Bonnes manières

- Je sais qu'un enfant est capable de manger proprement à partir de 3 ans
- J'ai des attentes réalistes pour les plus petits
- J'aide l'enfant à s'asseoir les jambes devant doucement
- J'invite l'enfant à être droit sur sa chaise
- J'invite l'enfant à manger au-dessus de son assiette
- J'aide l'enfant à se rappeler des formules de politesse
- J'aide l'enfant à faire une belle demande
- Je demande à l'enfant de rester assis (à moins de tâches à accomplir)
- Je rappelle à l'enfant de faire une demande s'il veut se lever

Interventions démocratiques

- Je favorise l'ouverture de l'enfant à goûter
- Je décris le repas
- J'en fais une activité et une occasion d'apprendre
- Je profite de l'activité du repas pour animer : Je décris les textures, les couleurs, les odeurs, je compare, etc.

Il faut éviter de....	Il faut plutôt...
Féliciter un enfant parce qu'il a mangé toute la nourriture dans son assiette	<p>«Tu as tout mangé! Tu vas avoir de l'énergie pour jouer!»</p>
<p>Culpabiliser les enfants «Il y a des petits enfants pauvres qui meurent de faim, et toi, tu ne finis même pas ton assiette!»</p> <p>«Il ne faut pas gaspiller d'aliments»</p>	<p>→ Les enfants ne sont pas responsables de la faim dans le monde, et vider leur assiette ne règlera pas le problème. «Ton ventre est plein? Tu as assez mangé?»</p> <p>→ Le gâchis est bien plus grand si l'enfant apprend à vider son assiette (et ignorer ses signaux de faim/satiété) coûte que coûte. Impliquer l'enfant dans la grosseur de sa portion en lui demandant la quantité désirée et ne pas l'obliger à terminer son assiette même s'il en a redemandé</p>
<p>Montrer son désaccord quand les enfants ne mangent pas « Tu vas manger au moins 3 bouchées avant de sortir de table! »</p>	<p>Conscientiser l'enfant sur la conséquence de sa décision de ne pas manger. «Tu sais que la prochaine occasion de manger sera à la collation?»</p>
<p>Restreindre ou interdire de la nourriture aux enfants. Conséquence: l'enfant risque d'en manger au-delà de sa faim lorsqu'il aura accès aux aliments qu'on lui défend. Les interdits alimentent le désir.</p>	<p>Offrir la même quantité de dessert aux enfants, peu importe son poids ou la portion consommée. Resservir les enfants à la demande. «Tu veux encore de la lasagne? As-tu encore de la place ou c'est parce que c'est trop bon?»</p>
<p>Les promesses exagérées « Cet aliment va te faire grandir et rendre fort »</p> <p>« Finis ton assiette si tu veux grandir et devenir fort »</p>	<p>Un enfant mange un aliment parce qu'il en <u>apprécie le goût</u> et non parce qu'il est bon pour sa santé. Les promesses exagérées mettent de la pression sur l'enfant. «Peut-être que ta langue va changer d'idée aujourd'hui!»</p>

Événement Petite Enfance Grande Forme-Nourrir le changement

26 avril 2016

Rédaction : Sophie Bergeron, Chantal Paquet et Caroline Lamontagne