

Orientation 3

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments

La routine

Le service de garde détermine le moment des repas et des collations à des heures fixes tout en restant flexible afin de respecter le rythme des enfants.

L'aménagement des lieux

Il est important de contribuer fortement au développement des expériences positives et agréables, créer un contexte favorable pour des moments d'apprentissage, offrir des possibilités de communication, etc.

Les attitudes positives

Les repas et des collations sont des moments propices pour développer l'autonomie et le sentiment de compétence des enfants.

Les consignes et règles à respecter

Des consignes claires et adaptées à leur stade de développement offrent des repères aux enfants, contribuent au développement des habiletés sociales, etc. Attention : elles ne doivent pas devenir trop rigides et restrictives et nuire à l'estime de soi de l'enfant.

La découverte de nouveaux aliments

Goûter aux mêmes aliments et manger avec les enfants les rendent apaisés, assurés et ouverts à goûter à leur tour.

Des activités d'éveil au goût

Il est important non seulement faire goûter des divers aliments pendant le repas, mais aussi d'offrir des activités spéciales pour éveiller le goût des tout-petits. Par exemples; faire des activités culinaires simples, décrire le menu, discuter de l'origine et de provenance des aliments, réalisation d'un potager, la visite d'un verger, etc.

Nous devons viser avant tout sur le plaisir associé à la découverte de nouveaux aliments, sur la perception par les sens et sur la provenance des aliments plutôt que sur leur valeur nutritive et leur effet sur la santé.

Des pratiques à privilégier

- Offrir des repas et des collations à des heures régulières, espacées de 2-3 heures.
- Accorder suffisamment de temps aux périodes de repas et de collation.
- Aménager les lieux de repas d'une manière conviviale et adaptée aux besoins des enfants.
- Favoriser les discussions et l'atmosphère agréable.
- Établir un contact privilégié avec le poupon au cours de repas.
- Encourager les enfants à s'alimenter seuls, en leur proposant des défis à leur hauteur.
- Établir les règles de conduite.
- Faire découvrir les couleurs, textures, formes, odeurs et saveurs des aliments.
- Intégrer des activités à la découverte des aliments.

Plusieurs enfants ne font pas l'association entre un aliment «à l'état brut» et ce même aliment coupé en morceaux dans leur assiette. On peut ainsi présenter les aliments aux enfants avant de les couper ou cuisiner.

