

Pour l'enfant, le repas revêt une importance toute particulière : temps fort de la journée, il est pour le petit, un moment privilégié de contacts, d'échanges avec l'adulte et les autres enfants. L'enfant peut ainsi, constituer ses habitudes alimentaires, mélange de ses goûts personnels, habitudes familiales et vivre de nouvelles expériences.

Pour le tout petit enfant, le repas répond à une tension physiologique créée par la faim, procure du plaisir par la satisfaction du besoin, par le goût des aliments, par le contact chaleureux avec l'adulte, et par la possibilité d'expérimenter.

Ce moment d'échanges doit concilier convivialité, plaisir, découverte et apprentissage.

1 - Principes généraux

L'adulte s'adapte au rythme de l'enfant. Celui-ci doit s'organiser en fonction des besoins des enfants,

Besoins physiologiques : respirer, boire, manger, dormir...

Besoins de protection, de sécurité affective et physique, de communication, d'expérimentation... (Respecter ses besoins, c'est être capable d'en repérer les manifestations, par l'observation et pouvoir leur apporter une réponse adaptée).

L'adulte est à l'écoute de l'enfant pour l'aider à satisfaire son besoin de manger, en se rappelant que la sensation de faim peut être douloureuse et qu'il est incapable d'attendre. C'est une des raisons pour lesquelles l'alimentation doit être donnée à la demande et non suivant des horaires rigides. Aider à la satisfaction des besoins n'exclut pas le fait qu'il faille aider l'enfant à devenir autonome, l'aider à faire tout seul.

L'enfant doit apprendre dès son plus jeune âge que la satisfaction de ses besoins est légitime et ne doit pas répondre au plaisir ou déplaisir d'une autre personne. Dans le cas contraire, il perdrait l'autonomie de son propre corps, au profit d'une relation de dépendance à l'égard d'un autre.

Respecter le besoin de manger, c'est aussi respecter les goûts de l'enfant et son appétit. Comme toute personne, l'enfant a le droit de ne pas avoir faim, de ne pas aimer certains plats.

1.1 - Conditions indispensables au bon déroulement des repas

- moment de plaisir et de socialisation, devant se dérouler dans une atmosphère calme, conviviale et chaleureuse
- volonté de confort pour l'enfant et l'adulte
- besoins de repères pour l'enfant :
- nécessité de disponibilité totale de l'adulte
- prise en charge de l'enfant, nécessitant une bonne connaissance de :
 - Ses habitudes de vie et du déroulement de la journée
 - Ses capacités
 - Ses goûts
 - Son appétit
 - Interprétation des pleurs (crier ne signifie pas toujours vouloir téter : désir de relation, appel à la communication)
 - prise en compte de "l'état du jour de l'enfant " (fatigue, maladie, rythme...)
 - observation constante de l'enfant
 - dialogue, réflexions et transmissions au quotidien avec les parents
 - mise en place de négociations avec les enfants, afin que le repas ne devienne pas une suite d'interdits, de contraintes ou de conflits
 - mise en place de conditions pratiques, permettant l'expérimentation, dans le respect des capacités de chaque enfant, afin de développer son autonomie.

1.2 - Principes d'organisation

Il faut avant tout savoir s'organiser! :

- organisation dans le temps
 - organisation dans l'espace
 - organisation de la disponibilité de l'adulte
 - organisation matérielle
 - organisation pédagogique
-
- Organisation dans le temps

- Le repas de midi peut se dérouler entre 11h30 et 14 heures. Chez les bébés, les enfants prennent leurs repas échelonnés en fonction du déroulement de la journée et du rythme de chacun (temps de sommeil, temps d'éveil).

- A noter : l'intérêt de décaler vers 11 h 30/12 h, le déroulement du repas chez les grands (et non plus systématiquement à 11 h), ce qui correspond davantage à leurs habitudes familiales.

- Les goûters se déroulent entre 15 et 16 heures (un goûter pris trop tôt n'aurait pas d'intérêt). Chez les bébés, le goûter est donné en fonction de l'heure du repas de la mi-journée.

- Importance de prendre son temps pour le déroulement du repas (les enfants stressés et pressés mangeront mal, le rythme de chacun n'étant pas pris en compte),

➤ Organisation de la disponibilité de l'adulte

- L'adulte qui donne un repas à l'enfant reste complètement impliqué dans cette action : complètement disponible à l'enfant (regard, paroles, installation).

L'adulte ne donne jamais à manger à deux enfants en même temps.

- L'enfant mange soit, sur les genoux de l'adulte (tous deux bien installés), soit dans un transat (pour le repas à la cuillère), l'adulte toujours installé à la hauteur de l'enfant et non sur une chaise d'adulte : l'enfant n'aurait vue que sur les genoux de l'adulte.

A noter que le biberon se donne le plus possible dans les bras de l'adulte (sans coincer une partie du corps de l'enfant sous le bras de l'adulte) en favorisant l'échange visuel et verbal.

- Le passage à table se fait en concertation avec l'enfant, après maîtrise de la position assise et bonne coordination main/bouche. (L'utilisation du Baby-Relax plus raide et moins bien adapté ergonomiquement, ne se fera que ponctuellement).

➤ Organisation matérielle

a) Le choix du mobilier

- Tables gaies, adaptées à la taille des enfants (éviter les trop grandes tables et trop hautes),
- Chaises adaptées à la taille des tables et des enfants :
 - ^ Petites chaises à accoudoirs, pour les tout petits, chaises normales pour les plus grands (taille 0 ou 00)

Taille	00	00	0	0 /1
hauteur d'assises (en cm)	16	18	22	22 /26
hauteur de table (en cm)	34	36	41	41 /46
taille de l'enfant (en cm)	70	90/96	96	96/111
âge approximatif	1 an	15/24 mois	2 ans	2 - 3 ans

b) Choix du matériel

- Utilisation de nappes ou sets de table (pour différencier la table où l'on joue et où l'on mange)
- Vaisselle gaie, décorée, adaptée aux enfants (privilégier la couleur)
- Couverts adaptés
- Verres transparents (permettant de voir ce qu'il y a à l'intérieur). Les verres ne doivent pas être trop gros ni trop lourds (plastique transparent pour les petits).
 - Utilisation ponctuelle possible de becs verseurs transparents (intermédiaire entre biberon et verre).
- Utilisation de plats de service adaptés (maintien du chaud).
- Utilisation de cuillères de service (pas trop lourdes, permettant à l'enfant de se servir seul).
- Petites carafes d'eau (1/2 litre) transparentes (pouvant être manipulées par les enfants).
- Utilisation chez les bébés moyens, de bavette en coton, suffisamment grande pour protéger les

vêtements (laçage autour du cou par l'adulte en prévenant l'enfant).

- Possibilité d'utiliser chez les grands, des bavettes en coton, munies d'un élastique, permettant aux enfants de les mettre et de les retirer seul.

En aucun cas, les bavettes ne sont coincées sous l'assiette, ce qui limiterait les mouvements et l'autonomie de l'enfant (la bavette étant là, pour protéger les vêtements de l'enfant).

➤ Organisation pédagogique

- Respect du rythme de chaque enfant.
- Respect de son appétit (gros ou petit mangeur)
- Respect de ses habitudes de vie
- Respect des consignes apportées par les parents
- Tout changement alimentaire se fera avec l'accord des parents et en premier lieu à la maison avec les parents : introduction de la cuillère, introduction de nouveaux aliments...
- Respect des régimes, des coutumes culturelles et religieuses.
- Utilisation du matériel de l'enfant si besoin est (tétine, biberon).

➤ Orientations pédagogiques

a) relatives à l'alimentation :

- Importance de la présentation des mets : jolis plats, belle présentation, différencier les textures.
- Les menus sont variés et équilibrés.
- Faire découvrir aux enfants l'odeur, la couleur, la saveur (sucré, salé, chaud, froid).
- Aide au choix par présentation des aliments (les nommer) les aliments ne sont pas mélangés la viande est découpée devant eux, les fruits leur sont présentés entiers, épluchés et coupés devant eux
- Le dessert n'est pas une récompense au bon repas (tout le monde y a droit).

b) relatives à l'enfant :

- Faire goûter l'enfant, sans jamais forcer
- Le refus de nourriture doit être considéré comme un langage
- L'enfant "petit mangeur" n'est jamais servi en trop grande quantité (ce qui le découragerait)
- L'enfant a le droit de ne pas aimer un mets. Un produit de remplacement ne sera pas systématiquement proposé.
- Ne jamais alterner les cuillères de salé et de sucré (afin que l'enfant mange mieux les légumes !).
- l'enfant plus grand peut participer à la mise en place des couverts, à leur rangement, au nettoyage de la table.
- L'adulte aide l'enfant à doser ses quantités : il a droit de ne pas manger tout ce qu'il a mis dans son assiette.
- L'enfant peut boire avant, pendant, après le repas et dans la journée.
- L'enfant a droit au pain
- *L'enfant*, s'il le souhaite et s'il en a les capacités, peut se servir seul (même si cela prend plus de temps).
- L'attente avant et après [a fin du repas, doit être aménagée (l'enfant supporte mal d'attendre trop longtemps).
- li faut accepter que l'enfant prenne des pauses durant le repas, ou refuse de manger.
- L'adulte répond à l'enfant qui demande de l'aide pour manger (même s'il mange habituellement

seul).

- Mise en place de négociations indispensables adulte/enfant concernant les "doudous" : peuvent rester proches de l'enfant s'il en a besoin durant le repas (sur les genoux, sous la chaise, sur une chaise à proximité...).
- Il n'y a pas d'heure fixe pour commencer ou finir les repas.
- Lors des échanges pendant les repas, l'adulte tient un discours valorisant, bienveillant et encourageant, l'ambiance reste conviviale.
- Les commentaires seront adaptés : EVITER : "tu manges comme un cochon", "tu es maladroit", "tu manges trop", "tu ne manges rien"...
- Si le repas devient une source de conflits entre l'enfant et l'adulte, il est important de savoir passer le relais.
- Apprentissage progressif du : "merci", "s'il te plaît" sans que cela ne devienne contrainte ou conflit.
- Durant le repas (pour les enfants qui marchent), l'enfant a le droit de quitter la table pour aller aux toilettes, si besoin est (même s'il a encore une couche).
- Un enfant souillé (selles dans la couche) sera changé durant le repas (confort pour lui-même et les autres enfants).

1.3 - Actions favorisant le développement de l'autonomie de l'enfant.

- installation adaptée des enfants
- liberté de mouvements
- verbalisation
- accompagnement de l'attente
- utilisation de matériel adapté (en fonction des âges des enfants)
- attribution d'autorisation :
 - droit "de toucher"
 - droit "d'utiliser"
 - droit "de refuser"
 - droit "d'essayer, recommencer, échouer, revenir en arrière, de choisir..."
 - droit de prendre le temps, droit au plaisir...
- *mise en place de petites règles d'organisation, apportant repères et limites :*
 - chacun son tour
 - en laisser pour l'autre...
 - attendre... un peu
 - participer
 - aider

2. - Déroulement des repas

2.1 - Avec des « tout petits » (de 3 à 12 mois)

« Chez les bébés » : les biberons sont donnés à la demande, dans le respect de leurs besoins et habitudes (lait, tétines). L'adulte, bien installé et disponible pour l'enfant, évite de parler durant la prise du biberon ou de s'occuper d'autres enfants. Il est important de prendre le temps du « rot ».

Lors de la prise des repas à la petite cuillère :

L'assiette est préparée au dernier moment : pas trop « chargée », aliments ni trop chauds, ni froids. Chaque cuillère donnée à l'enfant ne doit pas être trop « chargée »

Ne pas systématiquement racler le menton de l'enfant à chaque cuillerée pour récupérer le « trop- »

plein ».

L'introduction progressive des morceaux se fera en tenant compte de la réaction de l'enfant en concertation avec les parents.

Ne pas oublier de donner à boire de l'eau (avant, pendant, après le repas) (et dans la journée).

Le tout-petit est accompagné, guidé dans une volonté de plaisir, de découverte et d'autonomie : il est autorisé à toucher le biberon, les aliments avec ses mains, les ustensiles de repas (assiette, gobelet, cuillère) et dès qu'il le souhaite, il manipule seul sa cuillère.

Le biberon n'est pas supprimé trop tôt, la succion étant un plaisir pour l'enfant. Il y renoncera de lui-même, pour d'autres plaisirs,

L'installation à table est proposée aux enfants qui se tiennent bien assis, qui montrent leur désir de participer activement au repas : ils profitent pleinement de ces expériences et ils goûtent très rapidement au plaisir de partager le repas avec d'autres. Jouer avec ses aliments, s'approprier le contenu de l'assiette du voisin, renverser une timbale... sont pour eux, des expériences et des échanges qui leur donnent beaucoup de plaisir et la sensation d'une découverte passionnante.

- utilisation du système « double cuillère » en phase intermédiaire,
- le lavage du visage et des mains de l'enfant, se fait avec douceur et verbalisation "Je vais t'aider à laver ton visage" (il adore sucer et jouer un moment avec les gants de toilette humide),
- entre les repas de chaque enfant, l'adulte doit impérativement se laver les mains.

2.2 » Avec les enfants "d'âge intermédiaire" (enfants entre 1 et 2 ans)

Avec les enfants de cette tranche d'âge où certains mangent à table avec les copains où d'autres ont encore besoin de relation individuelle, il est important de baser l'organisation des repas sur l'observation et les besoins de chaque enfant.

Certains enfants dorment encore à la demande (le matin, en fin de matinée...). Il est nécessaire de respecter le besoin de dormir de l'enfant, même s'il est l'heure de passer à table... Le repas sera mis de côté et servi à l'enfant après sa sieste. Aucune règle stricte concernant l'heure du repas n'est appliquée.

- Accompagnement à la carte : ceux qui peuvent et veulent faire seuls, les enfants qui ont encore besoin d'aide, le système de la « double cuillère »...
- Diversification à la carte : morceaux, mixés, biberon, verre, gobelet...

Les enfants de cet âge sont toujours en mouvements, en quête de nouvelles expériences... Très actifs, ils touchent tout, veulent faire seul... Ils ne tiennent pas longtemps à table, se lèvent durant le repas, testent très volontiers l'adulte et supportent mal l'attente.

L'adulte doit tenir compte de ces paramètres pour éviter que ce moment de repas ne dégénère en suite d'interdits et d'altercations.

Pour un bon déroulement du repas, l'adulte adapte son organisation, met en place des négociations avec l'enfant, tout en commençant à lui expliquer certaines petites règles de vie.

2.3 - Avec les enfants entre 2 et 3 ans

Il est primordial de donner à l'enfant la possibilité d'être de plus en plus autonome.

Le menu du jour peut être présenté aux enfants.

Avant le repas, les enfants se lavent les mains, participent à la préparation des tables : mise et choix du couvert. Dans ce groupe, ils adorent utiliser : cuillères, petites fourchettes et petits couteaux à beurre pour faire comme les grands.

Ils peuvent enfiler seul leur bavette (à élastique). La vaisselle est colorée, changée entre plusieurs plats si besoin (le fromage et les fruits sont servis dans des petites coupelles et non directement sur la table).

Les plats à servir sont présentés aux enfants de façon à faciliter le service (à droite si l'enfant est droitier, à gauche s'il est gaucher).

Les mets sont découpés à cet instant (morceaux de viande) par l'adulte, Les desserts (yaourts, Petits Suisses) sont présentés à l'enfant non ouverts. Au départ, ils sont pré-ouverts dans un angle par l'adulte et progressivement l'enfant apprend à enlever seul la capsule (avec l'aide de l'adulte).

Les enfants peuvent choisir leur fruit sur un plateau. Ceux-ci sont épluchés, voire coupés devant eux (dans une coupelle).

Après le repas, les enfants se lavent le visage avec un gant de toilette humide. Ils ont énormément de plaisir à mettre eux-mêmes leur bavette et gant dans la panier à linge sale. Ils peuvent, s'ils le souhaitent, participer au nettoyage de la table.

Le lavage des dents et le déshabillage des enfants s'organisent tranquillement après le repas.