

L'ALIMENTATION

L'alimentation est un besoin vital pour le développement de l'individu. Le repas est un moment de plaisir, de découverte et de convivialité, un enfant bien portant ne se laissera pas mourir de faim.

Il faut permettre à l'enfant d'être acteur et de vivre le repas comme un temps fort de communication et d'apprentissage.

Les grandes étapes de l'alimentation de l'enfant ;

- De 0 à 4 mois : allaitement maternel ou lait 1^{er} âge
- De 5 à 7 mois : lait 2^e âge + introduction alimentaire mixée
- De 8 à 18 mois : alimentation hachée (+/- grossièrement) + lait 2^e âge puis de croissance
- De 18 à 36 mois : alimentation comportant des petits morceaux + lait de croissance

Il ne s'agit que d'informations indicatives, les modes alimentaires et surtout l'évolution individuelle de chaque enfant autorisent des périodes différentes. Le parent reste à l'initiative de la diversification alimentaire et échange régulièrement avec l'assistante maternelle.

Pour ma santé, limiter ma consommation de matières grasses ajoutées, de produits sucrés et de sel.

PROTOCOLE DE TRANSPORT DES REPAS ET BIBERON DE LAIT MATERNEL :

- Un biberon préalablement préparé ne pourra être donné.
- Le biberon de lait maternel sera placé dans le réfrigérateur et non dans la porte de celui-ci.
- Le repas apporté par les parents devra être transporté dans un sac isotherme avec un accumulateur de froid.
- L'assistante maternelle ne pourra accepter un petit pot déjà entamé.

CONSEILS/RECOMMANDATIONS

- Le lavage des mains avant et après le repas est important pour l'enfant comme pour l'assistante maternelle.
- Privilégier le réchauffage des repas dans des récipients en verre ou en porcelaine, éviter les plastiques.
- Ne pas forcer un enfant à manger, celui-ci mange naturellement à sa faim.

Un biberon de lait maternel doit être réchauffé au chauffe-biberon et non au micro-ondes.

POUR LE TOUT-PETIT

Quelle organisation en cas d'allaitement maternel ?

.....

Comment prend-il ses biberons ? (habitude, rythme, quantité, température, modalité de chauffage...)

.....

Particularités (allergies alimentaires, intolérances, régime, problème digestif...)

.....

.....

**Les habitudes alimentaires vont se modifier au fur et à mesure que l'enfant grandit.
Il faudra prendre le temps de parler ensemble de ces changements.**

POUR LE PLUS GRAND

Comment s'organise la diversification alimentaire ? (à remplir au moment venu)

.....
.....
.....
.....

L'assistante maternelle fournira-t-elle les repas ? OUI NON

Si oui, vers quel âge ?

Type de repas : bio fait maison petits pots industriels autre

.....
.....
.....

Parce que nos évidences ne sont pas celles des autres, quelques pistes de réflexions et d'échanges :

● **Les heures :**

- À heure fixe/à la demande/...
- Quel type de goûter ?
- Peut-il grignoter et quoi ? Dans quelles circonstances ?

.....
.....
.....

● **La manière :**

- À table/sur une chaise/sur un rehausseur/sur les genoux/...
- Avec ses doigts/une cuillère/une fourchette/...
- Doit-on l'aider à manger ou le laisser manger seul ?
- Boit-il au verre, mange-t-il vite ou lentement ?

.....
.....
.....

● **Type d'aliments :**

- Question de la poursuite de l'allaitement
- Quels aliments/quelles boissons/quelle eau... ?
- Des aliments mixés ou non ?
- L'assistante maternelle peut-elle faire goûter de nouveaux aliments ?

.....
.....
.....

