



*Document
d'accompagnement*
destiné aux éducatrices

Table des matières

Le respect de la faim	4
Le refus de manger	5
Le développement du goût	6
Le partage des responsabilités	7
Le contenu de la boîte à lunch : le rôle des éducatrices à cet égard	8
L'importance de l'eau	8
Le poids des enfants	9
L'image corporelle	9
Les communications avec les parents	10
Des idées de repas et de collations à petit prix	11
Des ressources	11



Le respect de la faim

À force d'accompagner votre groupe au moment des repas et collations, vous avez certainement remarqué que certains enfants mangent peu et d'autres beaucoup. C'est normal puisque chaque enfant est unique et en plus, sa faim varie de jour en jour ! La faim exprime un besoin physique de nourriture. L'appétit est l'envie de manger.

Voici les signes de la faim :

- Gargouillis
- Manque d'énergie, fatigue, difficulté à se concentrer
- Sensation de creux dans le ventre
- Irritabilité

L'enfant est le seul à connaître sa faim, car il est le seul à percevoir les signaux que son corps lui envoie. On ne peut donc pas lui dicter la quantité à manger. Il décide ce qu'il prend de sa boîte à lunch. Le rôle de l'adulte est de lui permettre de respecter sa faim.

Vous pouvez aider un enfant à prendre conscience des diverses sensations qui l'habitent en lui demandant par exemple :

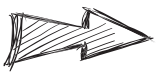
- Comment sais-tu que tu as faim?
- As-tu une petite, une moyenne ou une grosse faim?
- Est-ce que tu as encore faim?
- Comment sais-tu que tu as assez mangé?

Répétez-lui de manger lentement et de bien mastiquer, et montrez-lui l'exemple. Faites aussi en sorte qu'il mange à la table, sans source de distraction comme la télévision. Surtout, ne le forcez pas à manger.

Attitudes à éviter

- **Ne pas** vous servir des aliments pour consoler, calmer ou distraire un enfant.
- **Ne pas** lui interdire des aliments dans sa boîte à lunch.
- **Ne pas** insister pour qu'il mange 2-3 bouchées de plus ou qu'il finisse son assiette.
- **Ne pas** l'empêcher de manger un ou des aliments, ou une certaine quantité.
- **Ne pas** lui dire que vous êtes fière de lui s'il mange une quantité X d'aliments, car il risquerait d'en manger pour vous faire plaisir et non en respectant sa faim.

Votre rôle en est un de modèle et de guide avant tout. Le contrôle revient à l'enfant. Faites-lui confiance!



Truc à partager avec le parent

Lorsque l'enfant s'implique dans la préparation de sa boîte à lunch, il peut « guider » son parent concernant les quantités d'aliments à y placer. Mais puisqu'il ne peut pas prévoir sa faim exacte, il faudra accepter qu'il en laisse peut-être.



Le refus de manger

Vous trouvez qu'un enfant mange peu? Comment intervenir?

Identifier la ou les raisons du refus

Il y a plusieurs raisons possibles qui expliquent qu'un enfant refuse de manger. Les identifier aide à trouver une solution :

- Il n'a pas faim ou pas d'appétit.
- Il est peu concentré sur le repas, il a hâte d'aller jouer.
- Les portions dans sa boîte à lunch sont trop grosses, ce qui peut le décourager à manger.
- Il est «forcé» de manger certains aliments. Il les associe à une obligation, et ne ressent donc aucun intérêt ou plaisir envers ceux-ci.
- Il est habitué à manger toujours les mêmes aliments. Devant un nouveau repas, il fige. Vous avez peut-être dans votre groupe un enfant qui a le même lunch jour après jour. Cela vient peut-être du fait que les parents veulent s'assurer que l'enfant mangera. En effet, il y a un aspect rassurant à la fois pour les parents et pour l'enfant, mais ça restreint grandement le répertoire alimentaire de l'enfant. Il faut donc encourager les parents à varier les lunchs, même si cela entraîne une période d'adaptation (et familiarisation) de la part de l'enfant.

La faim et l'appétit

La faim des enfants varie selon de multiples facteurs, dont :

- une poussée de croissance
- les émotions
- l'activité physique
- la prise de médication
- la grosseur d'un précédent repas ou collation
- les aliments au menu
- les personnes avec qui il mange

Un délai avant de s'inquiéter

Puisque la faim et l'appétit varient, fiez-vous à une période de 2 à 3 semaines pour évaluer ce qu'il mange. N'oubliez pas que l'enfant mange en d'autres occasions et d'autres lieux durant la journée. Son repas du midi ne permet pas de dresser un portrait de son alimentation. Discutez avec ses parents si une situation vous inquiète.

Que faire?

Si un enfant n'aime pas un aliment dans sa boîte à lunch :

- Invitez-le à y goûter sans l'obliger.
- Rappelez-lui que les goûts changent et que ça bouche va peut-être changer d'idée et aimer l'aliment.
- Proposez-lui de faire part de ses goûts à ses parents.
- Discuter de l'aliment avec lui : est-ce la texture, l'apparence ou l'odeur qu'il n'aime pas?
- Mentionnez que vous, vous aimez beaucoup cet aliment.

Respecter l'horaire des repas

Le choix de manger ou non revient à l'enfant. Par contre, il est important de lui faire comprendre que s'il décide de ne pas manger au moment prévu, il n'aura pas de permission spéciale. Dites-lui par exemple : « Es-tu sûr que tu ne veux rien manger? C'est ton choix, mais tu devras attendre l'heure de la prochaine collation pour manger à nouveau. C'est bien ce que tu veux? »

L'enfant doit s'asseoir à la table même s'il ne veut pas manger. Il est important qu'il respecte l'horaire établi et qu'il partage ce moment avec vous. Il ne doit pas croire que le refus de manger est récompensé par une période « privilège » de jeux ou de télé! De plus, le repas est une occasion idéale pour discuter avec lui, qu'il mange ou non.

Le refus de manger

Laisser passer les crises

Si un enfant est en crise et ne veut rien entendre, il est important de le laisser se calmer. Aucune intervention ne sera utile dans ces conditions. Bien que cela soit parfois difficile, demeurez calme. Il ne faut pas vous fâcher, car l'enfant aura gagné son point : avoir votre attention ! De plus, les repas pourraient par la suite être associés à des périodes de stress (chicane et punition) par l'enfant. Le plaisir de manger est malheureusement en péril.

Faim... pour le dessert

Tous les enfants ont droit à un dessert s'il est présent dans leur boîte à lunch, qu'ils aient fini ou non leur plat principal. Les enfants peuvent volontairement se garder une petite place pour le dessert.

Le développement du goût

Dé-ve-lop-pe-ment... un long mot pour illustrer que le développement du goût, ça peut être long ! Ça demande de la patience et de la compréhension.

Les enfants ont besoin de regarder, toucher, sentir les aliments pour les découvrir à leur rythme, avant d'avoir le courage ou l'envie d'y goûter. Ils utilisent tous leurs sens pour apprendre à connaître les aliments. Les enfants aiment ce qu'ils connaissent. La familiarisation est la clé.

Contribuer à la familiarisation

Voici des idées pour permettre aux enfants d'apprendre à connaître les aliments et à tranquillement avoir envie de leur goûter :

- Parler des aliments et faire parler les autres enfants des aliments pendant le repas.
- Suggérer à l'enfant de participer à la planification et à la préparation des repas, de son lunch ou de ses collations avec ses parents.
- Si possible, organiser des dégustations ou autres activités qui amènent à parler des aliments.
- Au moment des repas, questionner les enfants sur les couleurs, textures, formes, odeurs et saveurs des aliments.

Le plaisir, pour aimer les aliments

Pour aimer les aliments, les enfants doivent les associer à des émotions positives. Se sentir bien et en sécurité lors des repas, et avoir du plaisir, est bon pour les aider à développer leurs goûts.

Le moment du repas en halte-garderie est bien sûr l'occasion de se nourrir, mais aussi d'apprendre et de socialiser.

Pour toutes ces raisons, le repas doit être agréable. Voici quelques pistes pour créer un environnement calme et convivial aux repas, propice à l'adoption de saines habitudes alimentaires et au bien-être de tous.

- Accueillir les enfants chaleureusement avec un sourire, en mentionnant leurs noms.
- Prendre place à table avec eux lorsque c'est possible et susciter des discussions plaisantes pour favoriser les échanges et créer un environnement agréable. Vous pouvez par exemple demander simplement à un jeune ce qu'il aime le plus dans son lunch et pourquoi ?
- Donner l'exemple par des comportements qui favorisent la saine alimentation.
- Orienter vos messages vers les aliments sains à prioriser plutôt que de pointer du doigt ceux à limiter.
- Éviter de parler de bons ou de mauvais aliments. Il y a plutôt des aliments à manger quotidiennement parce qu'ils sont nutritifs, et d'autres à l'occasion, parce qu'ils le sont moins.
- Avoir une attitude positive face aux aliments (miam, ça l'air bon!).
- Parler du plaisir de manger ensemble et de cuisiner.
- Inviter les enfants à respecter les goûts et les préférences de leurs camarades.

Le développement du goût

Permettez aux enfants de discuter, tout en leur enseignant à parler doucement et calmement. Les discussions entre eux contribuent à enrichir leur expérience alimentaire et leurs habiletés sociales, en plus de rendre le moment du repas plus plaisant.

L'apprentissage des codes et des valeurs de la société québécoise peut demander du temps aux enfants immigrants. Pour bien vivre ensemble, il est essentiel de faire preuve d'ouverture, de patience et de tolérance.

Lorsqu'il n'y a pas de pression à manger, l'ambiance est plus détendue. Lorsque l'adulte lui fait confiance, l'enfant sera en mesure d'être plus à l'écoute de sa faim et de sa satiété et plus ouvert à goûter à de nouveaux aliments. Parce qu'une ambiance agréable au repas, ça contribue aussi à une meilleure journée pour tous!

Le partage des responsabilités

Le partage des responsabilités est une des meilleures stratégies pour encadrer les enfants lors des repas, les encourager à développer leur autonomie ainsi que des comportements alimentaires sains. Ce principe s'applique au service de garde comme à la maison.

Quoi, où, quand, combien, comment. Ce sont les aspects du repas à attribuer, et on les partage comme suit :

<p>Les adultes : quoi, où, quand, comment L'enfant : combien</p>
--

Voici en détails :

- **Quand : horaire**
Le service de garde offre une routine des repas et des collations qui est bénéfique pour les élèves. En plus de cette structure, il est important d'allouer un temps raisonnable aux repas afin de respecter le rythme de chacun.
- **Où : lieu**
Les repas et les collations se prennent à table, dans un lieu propre, sécuritaire et bien éclairé.
Placez les tables afin de faciliter les échanges entre les enfants. S'ils sont très nombreux, disposez les tables en petits groupes pour limiter le bruit. Veillez à minimiser la circulation des enfants lors du repas.
- **Comment : ambiance**
En collaboration avec les enfants, l'adulte présent aux repas contribue à créer une ambiance agréable et sécurisante. Les enfants sont libres de discuter, tout en gardant un niveau de bruit acceptable afin de maintenir un climat propice aux repas. Enseignez-leur la politesse et le respect. Ne les forcez pas à manger, ni même goûter.
- **Quoi : le contenu de la boîte à lunch**
Les parents décident du contenu des repas. Ils choisissent les aliments offerts dans la boîte à lunch, parfois en collaboration avec l'enfant.
- **Combien : quantité**
Cette grande responsabilité de déterminer la quantité d'aliments mangés est celle de l'enfant. Lui seul est en mesure de déterminer sa faim. Le rôle de l'adulte est de lui permettre de respecter sa faim plutôt que de dicter les quantités à manger.

Le contenu de la boîte à lunch : le rôle des éducatrices à cet égard

Chaque parent veut le bien de son enfant. Parfois, par manque de ressources, le contenu de la boîte à lunch n'est pas optimal. Il ne faut toutefois pas en parler à l'enfant. En plus de le placer dans une situation difficile, il ne choisit pas ce qu'il mange et fait confiance à ses parents.

Il est inapproprié d'émettre des commentaires négatifs ou d'interdire à un enfant de manger certains aliments de sa boîte à lunch sous prétexte qu'ils ne sont pas « santé », car :

- ce serait néfaste pour l'image et la confiance que l'enfant a envers ses parents;
- il est difficile de juger du contenu d'une boîte à lunch surtout lorsqu'elle contient des aliments cuisinés maison;
- cela crée des interdits alimentaires, ce qui nuit à la relation avec les aliments.

Mieux vaut valoriser les bons coups: trouver un élément positif au lunch de l'enfant ou s'abstenir de le commenter.

Partager des idées de repas et collations nourrissantes et pas chers aux parents, dans le respect, peut contribuer à améliorer la situation.

L'importance de l'eau

Les enfants ont besoin de boire souvent durant la journée pour être bien hydratés. La meilleure boisson est l'eau. Encouragez-les à en boire!

- Parlez positivement de l'eau. Dites que vous aimez en boire.
- Montrez l'exemple aux enfants : buvez de l'eau.
- Faites régulièrement penser aux enfants de boire au cours de la journée.

Les jus et autres boissons sucrées apportent trop de sucre. C'est le cas aussi pour les « vrais » jus. Ils augmentent entre autres les risques de carie dentaire, d'obésité et même de cancer à long terme.

Boire en mangeant?

Permettre à l'enfant de boire en mangeant est une bonne attitude, car cela peut aider à mastiquer, à avaler et à s'hydrater. Dans le cas où un enfant a tendance à boire beaucoup de jus, de lait ou d'eau en mangeant au point où il ne mange presque pas et qu'il a faim une heure après le repas, on peut lui suggérer de boire un peu moins en mangeant pour laisser de la place aux aliments.



Le poids des enfants

Le poids d'un enfant doit-il vous préoccuper? Pourquoi est-il si différent d'un enfant à l'autre? Un mot qui aide à comprendre, à accepter et à bien agir : diversité. Qu'il soit plus petit ou plus gros que la moyenne, le poids de l'enfant ne devrait jamais influencer votre interaction avec lui.

Un poids « normal »

Le poids « normal » n'est pas le même pour tous les enfants. Durant la petite enfance, les enfants ont un rythme de croissance très rapide, mais chacun grandit à son rythme. Un enfant peut être plus petit, plus lourd, plus potelé ou plus léger que d'autres enfants de son âge et c'est tout à fait normal. Généralement, il se développe tout en demeurant sensiblement au même percentile sur les courbes de croissance. De petites variations sont normales, et elles surviennent surtout au cours des deux premières années de vie (et ensuite à l'adolescence).

Y a-t-il un réel problème de poids?

De nombreuses mesures échelonnées sur plusieurs mois sont nécessaires, pour détecter une quelconque anomalie. Un seul point sur une courbe de croissance ne permet pas de tirer une conclusion sur la « normalité » du poids d'un enfant. Et souvenez-vous qu'un médecin, une nutritionniste ou un autre professionnel de la santé qualifié sont les mieux placés pour interpréter des résultats et examiner d'autres paramètres.

Dire à un enfant qu'il est gros augmente les chances qu'il conserve un surplus de poids une fois à l'âge adulte.

Ne donnez pas trop de poids au poids

Il ne faut pas accorder trop d'importance au poids et à la silhouette, car cela risque d'engendrer des préoccupations non justifiées ou exagérées dans l'entourage de l'enfant. On évite surtout d'en parler devant les enfants. Ils construisent leur estime d'eux-mêmes et ce n'est pas le moment de la compromettre avec des remarques blessantes.

Éducatrices, évitez même de discuter du poids de l'enfant avec les parents. Ce sujet risque de les inquiéter ou de les irriter inutilement. La responsabilité de surveiller la croissance de l'enfant et d'évaluer s'il est nécessaire de rencontrer une nutritionniste, elle revient aux parents et au pédiatre.

Stratégie au repas : la même pour tous

Naturellement, l'enfant a tendance à manger les quantités nécessaires pour soutenir son propre rythme de croissance et atteindre le poids qui est normal... pour lui.

Peu importe le poids de l'enfant, vous devez appliquer la même stratégie au repas, c'est-à-dire lui donner la possibilité de manger en fonction de sa faim. C'est la meilleure façon de s'assurer qu'il comble ses besoins en énergie et autres nutriments dont il a besoin pour bien grandir.

L'image corporelle

Il ne faut émettre aucun commentaire sur le poids. Ni sur le poids des enfants, ni sur le poids des adultes, car on veut éviter que l'enfant croit que c'est important. Ne parlez pas de régimes ou d'aliments supposément engraisants lorsque vous êtes au travail, même si c'est entre collègues, car il est possible que des petites oreilles écoutent!

Il est primordial de diriger votre attention sur autre chose que le poids, de valoriser l'enfant pour ses qualités et ses forces intérieures.

Les communications avec les parents

Un parent se soucie des quantités que mange son enfant dans son milieu de garde. Il souhaite que son enfant mange de tout et ne soit pas difficile. Par bonne intention, il exige que vous, son éducatrice, obligiez le petit à manger. Selon vous, ce n'est pas la solution. Comment lui expliquer votre approche?

Personne ne devrait insister pour que l'enfant mange ou finisse son assiette, car lui seul connaît sa faim. L'adulte devrait plutôt encourager l'enfant à respecter les signaux de son corps. Forcer un enfant à manger au-delà de sa faim peut entraîner des problèmes de poids et des comportements alimentaires malsains.

Voici des pistes pour résoudre une situation délicate dans laquelle un parent demande à l'éducatrice d'exercer une pression sur son enfant.

Parler de votre rôle

Votre rôle en tant qu'éducatrice est de veiller à la sécurité des enfants et de les encadrer lors des repas. Vous souhaitez être un modèle positif et enthousiaste pour eux puisque c'est la meilleure façon de leur donner envie de goûter et de leur transmettre le plaisir de manger. Vous faites du repas un moment agréable pour faire en sorte qu'ils développent le plaisir de bien manger. Votre expérience vous a permis de constater que ces stratégies sont bénéfiques pour les enfants.

Parler du partage des responsabilités

Le partage des responsabilités correspond au style éducatif « démocratique ». Il est celui à privilégier dans le cadre des repas avec les enfants. C'est celui que vous avez choisi d'adopter puisqu'il favorise l'autonomie de l'enfant, l'encourage à découvrir de nouveaux aliments et à écouter sa faim. Parlez de cette approche avec le parent. Selon celle-ci, le goût pour une variété d'aliments se développe avec l'exposition répétée et positive. Il est absolument déconseillé de forcer l'enfant à terminer son assiette. Toute pression est négative. Il faut plutôt lui faire confiance, puisqu'il est le mieux placé pour savoir s'il a faim ou pas.

Encourager la communication

Encouragez le parent à communiquer régulièrement avec vous. Ensemble, vous pourrez faire en sorte d'offrir ce qu'il y a de mieux à l'enfant et rendre son quotidien agréable et harmonieux.

Parlez tous les jours, ne serait-ce qu'une minute. Parlez du déroulement des repas, du contenu de la boîte à lunch et des menus à la maison, des nouveaux aliments que l'enfant découvre, de ses comportements à table, des changements dans sa vie qui pourraient influencer sa faim ou son appétit, etc. N'attendez pas que des problèmes arrivent pour parler.

Les parents jouent le rôle principal dans le développement de leur enfant puisque ce sont eux qui seront à ses côtés tout au long de sa vie. Vos efforts pour influencer les parents à adopter les meilleures pratiques sont précieux pour l'avenir des enfants.

Communiquer avec délicatesse

Attention, le parent ne doit pas avoir l'impression que vous remettez en question sa compétence parentale. Tout comme lui, vous souhaitez agir dans l'intérêt de l'enfant. Demandez-lui son opinion sur votre approche et questionnez son intérêt pour obtenir des informations supplémentaires. Vous pouvez le diriger vers le site web de Nos petits mangeurs.



Des idées de repas et de collations à petit prix

Les sandwichs réinventés

- 1 - Varier le type de pain, de la tortilla au ciabatta en passant même par la crêpe maison.
- 2 - Essayer différentes garnitures à sandwich, à base de poisson, de tofu, d'œufs, de légumineuses ou de viandes (surplus de poulet rôti, filet de porc, rosbif, etc.).
- 3 - Ajouter du croquant et de la couleur avec des tranches de fruits (pomme, poire) ou des légumes (laitue, radis, concombre, carottes râpées, épinards).

Les salades colorées

Inventer des salades repas en combinant : un produit céréalier (ex.: pâtes, couscous, riz) + des légumes (ex.: épinards, concombre, poivron, tomate) + une source de protéines (ex.: reste de viande, tofu, légumineuses, fromage). Arroser d'un filet d'huile, de jus de citron et de fines herbes.

Des lunchs en pièces détachées

Rassembler des aliments nourrissants que l'enfant pourra manger comme dans un mini buffet!

Par exemple :

- Boîte de thon assaisonné + pain de blé entier + concombre + yogourt
- Oeuf cuit dur + craquelins de grains entiers + tomates cerises + morceau de fromage mozzarella
- Morceaux de poulet froid (surplus du souper) + pâtes froides nature (rigatoni, fusilli, farfalle, etc.) + lanières de poivron + lait
- Fromage cottage + tartina de tofu ou houmous + pita de blé entier + pois mange-tout

Collations

- Craquelins de blé entier + houmous
- Pain pita + tartina de tofu
- Crudités + trempette à base de yogourt, de crème sûre ou de ricotta
- Morceaux de fruits + yogourt à la vanille en guise de trempette
- Fruit + cubes de fromage
- Céréales sèches (carrés et anneaux d'avoine, par exemple) + fruits séchés (raisins secs, dattes, canneberges, abricots)
- Muffin maison + lait
- Biscuit à l'avoine + yogourt ou fromage frais
- Galette à la mélasse + lait
- Pain aux bananes maison + lait
- Carré aux dattes + yogourt à boire maison (yogourt aux fruits + lait dans une petite bouteille)
- Pain aux raisins grillé garni de fromage en tranches
- Petite tortilla garnie de beurre de pois, et roulée
- Yogourt fouetté aux petits fruits (yogourt + petits fruits + lait au mélangeur)



Des ressources

Pour en savoir plus ou s'inspirer

Livres

- Stéphanie Côté. *Savoir quoi manger - Enfants*. Éditions Modus Vivendi.
<https://www.groupemodus.com/livre/savoir-quoi-manger-enfants/>
- Viens manger - *Trucs et recettes rusés*
http://cscp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf
- Marie Marquis. *Un trio gagnant pour l'alimentation des enfants: parent, éducatrice, enfant*.
<http://www.nospetitsmangeurs.org/boutique/livres/un-trio-gagnant-pour-l'alimentation-de-lenfant-parent-educatrice-enfant/>

Sites web

- Nos petits mangeurs
nospetitsmangeurs.org
- Naître et grandir
naitreetgrandir.com
- Tremplin santé
<https://tremplinsante.ca/recettes/>