crèches people&baby
le sens de l'enfance

100 % de nos crèches font du bio

Focus alimentation

N°6

Jeudi 06 février **2020**

L'éveil au goût dans les crèches people&baby

C'est à l'aide de **ses sens** (le goût, l'ouïe, le toucher, l'odorat et la vue) que l'enfant **découvre le monde et réalise des apprentissages fondamentaux** notamment en matière d'alimentation.
Ainsi, people&baby, **sensibilisé à développer le goût chez les touts-petits**, met en place des **pratiques pédagogiques adaptées autour du repas**.
En passant par l'**exploration sensorielle, le jeu et la diversité**, l'enfant découvre les textures, les saveurs, et les odeurs qui seront **la base de son référentiel alimentaire** en tant qu'adulte !

Service Qualité & Relation Client

Des pratiques pédagogiques adaptées :

Chez people&baby, nous donnons à l'enfant l'opportunité de faire des expérimentations autour de l'alimentation afin qu'il **développe ses goûts et les repère.**

Les ateliers Baby Chef permettent à l'enfant :

- d'**éveiller** tous ses sens,

- de passer un **moment privilégié** avec l'adulte qui reste à ses côtés et qui verbalise les réactions de l'enfant,

- de **découvrir** des textures, des saveurs et des odeurs variées,

- d'**expérimenter** la maîtrise de sa coordination en transvasant, touillant et mesurant

- de découvrir la transformation d'un aliment et - de faire ses **premières expériences** chimiques en testant des mélanges et en transformant un aliment sous toutes ses formes (crue, cuites, râpées, en jus, en purée en morceaux...)

- de fabriquer dans la coopération : travailler ensemble sur un même projet afin de **partager** un bout de gâteau,

- de **se sentir valorisé et responsabilisé**, l'enfant développe sa confiance en lui par notre valorisation et en partageant parfois ses préparations avec ses parents au cours d'un café des parents ou en le ramenant à la maison

Quelques astuces pour donner envie à votre enfant de gouter à tout !

Ne vous arrêtez pas au premier rejet. Il faut parfois **proposer plusieurs fois** un nouvel aliment pour qu'un enfant l'apprécie. L'enfant peut avoir besoin de voir l'aliment 20 fois ou plus avant de vouloir en manger ou même y goûter. **Encouragez-le** à goûter, sans le forcer. Félicitez-le lorsqu'il essaie.

Ne le forcez pas à finir son assiette. Laissez l'enfant écouter son appétit. Avant d'enlever son assiette, demandez-lui s'il est sûr d'avoir assez mangé. S'il dit oui, continuez avec la suite du repas. Le dessert fait partie du repas pourvu qu'il s'agisse la plupart du temps d'un dessert nourrissant : un fruit, du yogourt, un biscuit, un muffin maison, etc...

Un aliment ne doit pas être une récompense. Il faut se garder d'associer un comportement avec de la nourriture. Une récompense peut être un objet (gomme à effacer, collant, etc.) ou une activité spéciale, mais pas une crème glacée ou des frites. De même, évitez tout « marchandage » autour de la nourriture. Ne promettez pas un bonbon s'il termine son brocoli. Vous lui laissez ainsi croire que le brocoli n'est pas bon.

C'est aux parents que revient la tâche de choisir le menu. Vous pouvez lui demander ses idées, mais c'est à vous de trancher. **Proposez-lui, de temps à autre, de choisir parmi quelques choix de plats**. Mais le reste du temps, ce sont les parents qui décident. Ne préparez pas non plus un deuxième repas s'il n'aime pas ce qui est proposé. Cela pourrait l'inciter à ne jamais essayer de goûter.

Essayez les épices et les fines herbes sur les légumes. Les enfants aiment ajouter eux-mêmes une touche d'assaisonnement. Cela leur donne un certain contrôle.

Cuisinez avec votre enfant. L'enfant apprendra ainsi quelle forme a un vrai poisson ou une pomme de terre. Faites-le participer à la préparation des repas en trouvant une tâche adaptée à son âge (presser le jus de citron, mélanger la salade, etc.).

Apprenez-lui les mots pour décrire ce qu'il goûte. Cela va bien au-delà de « J'aime » ou « J'aime pas ». Suggérez-lui « ça pique, c'est fort, ça brûle, c'est mou ».

Prenez vos repas en famille le plus souvent possible. L'enfant qui ne mange pas avec ses parents peut se sentir exclu. Le repas doit être synonyme de plaisir. C'est aussi durant les repas qu'il constate combien les adultes aiment les fruits de mer, se régalent des asperges et apprécient la nouveauté.

Soyez un modèle positif et enthousiaste. L'enfant imite ses parents et il le fait encore plus lorsqu'ils sont convaincants. Montrez-lui que vous aimez ce que vous mangez. Exprimez-vous à voix haute : « J'adore ces petites tomates colorées! » ou « Ce poisson est si tendre!».

Essayez de présenter des plats colorés. Les enfants, comme nous, mangent d'abord par les yeux. Variez les couleurs et évitez de tout mélanger dans l'assiette. On peut aussi utiliser des récipients de couleurs vives, rigolos ou arborant des motifs pour enfants.

Pourquoi l'enfant mange-t-il certains aliments à la crèche qu'il refuse à la maison?

Le « ailleurs, c'est meilleur ! » s'explique en partie par l'effet de groupe, le repas pris en commun, mais aussi par le fait qu'il n'est pas en opposition avec ses parents.

C'est une attitude fréquente vers 2 ou 3 ans et qui s'amplifie jusqu'à l'adolescence.

Le fait de revoir régulièrement les mêmes repas au service de garde lui offre également une occasion de se familiariser avec des aliments différents.