



LE REPAS, UN MOMENT DE DECOUVERTE POUR LES ENFANTS



Dans la vie d'un enfant, l'alimentation représente un élément fondamental pour que son développement somatique, cérébral, psychomoteur, affectif ou social soit le plus harmonieux possible. Satisfaction d'un besoin primaire de se nourrir, elle permet également d'instaurer une source de communication essentielle et un moyen d'intégration pour l'enfant.

Par les repas est recherché l'échange affectif entre l'enfant et ses proches.



QUELQUES INFORMATIONS:

- Le développement du goût et l'apprentissage de l'autonomie passent par les cinq sens.
- Le fait de prendre les aliments dans sa main va faire, par ailleurs, travailler sa motricité fine et surtout la pince de la main.
- Le jeune enfant aime explorer sa nourriture et essaie peu à peu de se nourrir seul avec ses doigts puis avec sa cuillère.
- En laissant l'enfant manipuler, tâter et mâchouiller sa nourriture sans trop de restrictions, l'adulte lui donne l'occasion de découvrir les aliments sous différents angles.

QUELQUES PETITES ASTUCES:

- Laisser, dans la mesure du possible (avec des aliments froids et/ou tièdes), l'enfant explorer la nourriture qu'il a dans son assiette. Le plaisir de manger passe par les cinq sens. Ainsi le toucher est aussi important que le visuel, l'olfactif ou le gustatif.
 - Prévoir un tablier de table pour que l'enfant puisse explorer les aliments sans risque qu'il se tache ou se salisse.
- Mettre en place des ateliers repas où l'enfant peut toucher-tripatouiller-mâchouiller les aliments et surtout ceux qu'il ne connaît pas.
 - Privilégier le repas pour lui apprendre à connaître ce qu'il mange : lui présenter et nommer les aliments séparément.
 - Ne pas hésiter pas à le féliciter et l'encourager de manière à ce qu'il se sente soutenu dans ses efforts.
 - Employer la forme positive pour donner des consignes par exemples :
 - « **Parle doucement** » au lieu de « **Arrête de crier** ».
 - « **Essaye d'utiliser ta cuillère** » au lieu de « **Ne mange pas avec tes doigts** »..
- Si l'enfant jette de la nourriture par terre, vous pouvez lui demander s'il a fini, lui retirer l'assiette. En fonction de son âge, vous pouvez l'aider à nettoyer pour l'aider à comprendre.
 - Favoriser une dynamique de non jugement de non dévalorisation.



Au fil de son développement, l'enfant va éprouver un désir de découvrir de manière progressive le fait de tenir seul une cuillère puis de manger en autonomie à son rythme. Ses comportements à table s'améliorent. En le laissant faire, en le guidant avec patience vous contribuerez à favoriser son développement.



ET PARCE QU'UNE PETITE VIDEO VAUT MIEUX QU'UN LONG DISCOURS:

Pour mieux vous accompagner, nous vous proposons un cas concret ici: <https://www.youtube.com/watch?v=YeAMVZ4rsAE>

« Compte tenu de l'évolution de son développement psychomoteur, l'enfant souhaite progressivement participer aux différentes activités autour du repas. Il y découvre les différents instruments ; en les touchant, il apprend à les utiliser. L'enfant éprouve également le besoin de manipuler les aliments. Il est important de lui permettre d'effectuer ces découvertes tout en développant une attitude éducative ».

