

Pour (bien) manger à la crèche

Comment faire manger les enfants de toute culture et origine de manière bienveillante et inclusive ? Comment les amener à goûter de nouveaux aliments sans contrainte ? Comment inclure les parents dans une collaboration fructueuse entre les institutions de la petite enfance et la maison ?

Voici quelques-unes des questions cruciales auxquelles répond *Manger à la crèche*, conçu par des spécialistes de la petite enfance et destiné aux équipes éducatives. À l'aide d'exemples, de tableaux et d'encadrés explicatifs, ce livre fournit de nombreuses pistes pour l'organisation des repas.

Plus de 50 illustrations des thèmes clés

Une approche exhaustive

- Répondre aux besoins vitaux des enfants dans le contexte de l'accueil collectif de jour
- La *responsivité* : une manière professionnelle de répondre aux demandes
- Repas et culture : un accompagnement culturellement *responsif*
- Repas : développement, relation et organisation
- Troubles de l'alimentation et de la déglutition
- Tester de nouveaux aliments : un défi pédagogique !
- Le thème des repas dans la collaboration avec les parents
- Les repas dans la famille et dans le parcours professionnel des équipes éducatives
- Bibliographie



3. Repas et culture : un accompagnement culturellement *responsif*

Un des grands défis posés aux équipes éducatives dans l'accompagnement des jeunes enfants est de répondre de manière adéquate à la diversité culturelle. Ces équipes ont un rôle à jouer dans la mise en place de passerelles facilitant les transitions entre la famille et l'institution. Elles aident également les enfants à comprendre le fonctionnement de la crèche en tant que lieu de vie. Lorsque les repas sont conçus de manière à favoriser le bien-être des enfants, ils constituent autant de points d'ancrage dans ce nouvel environnement. Manger est lié au goût, à l'odorat et à l'ambiance du moment; tout cela est susceptible de contribuer à la détente et au bien-être.

Pour être en mesure de s'adapter aux enfants qui leur sont confiés, les équipes éducatives devaient chercher à mieux connaître les habitudes alimentaires des familles et identifier des éléments sur lesquels prendre appui :

- Quel est le script du repas de l'enfant qui commence à fréquenter la crèche ?
- Quel « menu » a-t-il l'habitude de consommer ?
- Quels sont ses aliments favoris ? Ceux qu'il aime moins, ou déteste ?

Comment adopter une attitude encourageante face aux divers styles d'alimentation ?
 • Quels sont les aliments permettant d'établir un lien gustatif entre la maison et la crèche ?

3.1 Le développement du script des repas propre aux différentes cultures
 La répétition quotidienne des mêmes événements rend les enfants à développer des scripts qui sont comparables au scénario d'un film (Guishecht 2015). Les enfants comprennent que dans de nombreuses situations, les actions se déroulent selon un ordre habituel; ils tiennent à être chargés de manger ou de boire, c'est-à-dire d'être en scène. Or, toutes les expériences quotidiennes, et donc chacun des scripts qui les concernent, portent la marque de la culture dans laquelle ils vivent (Boske & Keller 2014).

Dans les pays occidentaux, les pratiques éducatives mettent généralement l'accent sur l'apprentissage de l'autonomie. De nombreux rituels sont transmis aux enfants pour leur permettre d'être rapidement autonomes et indépendants. En matière de script alimentaire, on leur



6. Tester de nouveaux aliments : un défi pédagogique !

Les équipes éducatives sont régulièrement confrontées, en particulier durant la phase de réhabilitation, à des enfants qui refusent obstinément de goûter de nouveaux aliments et mangent très peu ou pas du tout. C'est généralement un sujet de préoccupation pour les parents et les équipes éducatives. Il leur est difficile d'admettre qu'ils ne sont pas les seuls à proposer le rôle des équipes éducatives est de proposer aux enfants des aliments qu'ils estiment bons pour eux, mais de les laisser ensuite librement choisir ce qu'ils souhaitent manger (voir p. 39). Il est bien plus courant aujourd'hui encore que l'accompagnement des repas implique une forme de pression exercée sur l'enfant. L'obligation pesée à tous les nouveaux aliments envers l'éducateur ou l'éducatrice (Boswell & McClothlin 2015). Celle-ci doit faire preuve d'endurance tout en restant positive. Lorsque l'enfant, guidé par sa curiosité et encouragé par des émotions positives, prend l'aliment en bouche, un obstacle de taille a déjà été franchi. Il s'agit ensuite surtout de s'assurer que l'enfant passe bien afin qu'il se sente à l'aise à manger une nouvelle fois. Un aliment ayant provoqué douleurs ou nausées, ayant provoqué l'ouverture de sa mâchoire à la taille des bouchées. Il ne faut en aucun cas enfoncer la cuillère trop profondément dans sa bouche.

Ce n'est pourtant qu'en testant de manière répétée de nouveaux aliments que l'enfant développe sa capacité à s'alimenter. Comment l'amener à accepter de goûter à ce qu'il ne connaît pas ?

À la crèche, la question de l'attitude face à la nouveauté est souvent trop étroitement liée aux seuls repas. Pour amener l'enfant à tester plus volontiers des aliments nouveaux, il faut d'une part élargir la vision du quotidien avec les enfants et, d'autre part, considérer les aliments eux-mêmes d'un point de vue analytique.

Conçues dans une perspective inclusive, les propositions qui suivent peuvent être mises en œuvre avec tous les enfants. La démarche élaborée par Toomey (2010) met l'accent sur les perceptions. Elle a été enrichie par des approches soignées les troubles de la mastication et de l'alimentation (Guishecht 2003) et a été spécialement adaptée pour les crèches. Lorsque les repas sont organisés de manière conviviale et harmonieuse, les enfants ont du plaisir à être assis autour de la table en compagnie de leurs pairs et ils apprécient le temps passé ensemble. Ils devraient également ressentir cette joie lorsqu'ils jouent à la divette.

La méthode dite des deux cuillères se révèle particulièrement adaptée aux crèches lors de la transition vers une alimentation autonome : l'enfant possède sa propre cuillère et peut s'en servir pour puiser de la nourriture dans l'assiette, tandis que la personne de référence lui propose des bouchées avec une autre cuillère. Elle veille à ne pas perturber les tentatives que fait l'enfant pour se nourrir lui-même. Cette méthode permet à l'enfant d'assouvir sa faim tout en évitant la frustration, le besoin d'autonomie étant lui aussi satisfait.

Dans de nombreuses crèches, les enfants se familiarisent très jeunes avec l'usage du couteau. Ils manifestent en cela des compétences très variables. À partir de 2 ans, ils s'amussent souvent beaucoup à manier cet ustensile. L'une des premières activités consiste à tainer du beurre sur un morceau de pain (voir photo ci-dessous).

Bois et assiettes « facilitateurs »
 Par leur taille, leur forme et le matériau qui les compose, les bois ont un impact sur le comportement alimentaire de



L'enfant tente qu'éclaircir du beurre sur une tranche de pain exige de fournir une contrepression. Il cherche à exercer sur la table ou l'assiette, soulignant peut-être éviter de se salir la main. Ce n'est que peu à peu qu'il apprend à tenir la tranche et à la faire tourner avec sa main droite, les deux mains travaillant ensemble. Il peut être utile, comme ici, de servir le beurre dans une petite coupelle.

droite et force tomber la nourriture en chemin.

- Ce n'est que vers 15 à 18 mois qu'ils réussissent presque tous à charger la cuillère de nourriture et à l'amener jusqu'à leur bouche. Même s'ils se servent souvent de leurs mains pour mettre la nourriture dans la cuillère et la porter à leur bouche, il est conseillé de choisir des aliments collants qui adhèrent bien à la cuillère.
- Vers 2 ans, la plupart des enfants parviennent à porter la cuillère ou la fourchette à leur bouche en faisant tourner la face intérieure de leur main vers le haut.
- À l'âge d'environ 30 mois, l'enfant mange avec la cuillère et ne renverse pratiquement plus la nourriture; il est généralement capable d'embrocher des aliments sur une fourchette avec une certaine habileté.