

## Je suis une professionnelle ... de l'alimentation des tout-petits :

L'alimentation désigne, par définition, l'action de s'alimenter. Elle relève donc de la nourriture et par conséquent des aliments qui permettent à un organisme de fonctionner et de survivre. Bien au chaud dans le ventre de sa maman, le fœtus s'alimente déjà. Il perçoit le goût à partir du quatrième mois de grossesse. Dès la naissance, il boit du lait, en viendra par la suite à la diversification alimentaire et tout au long de sa vie, il dégustera des mets nombreux et variés. L'alimentation est donc essentielle dans la vie d'un être vivant et l'assistante maternelle va participer aux premières découvertes gustatives de l'enfant. Elle a un rôle à jouer sur divers axes.

### 1. Respecter des règles :

- ✓ D'hygiène et de sécurité,
- ✓ De diététiques pour la croissance et le bien-être de l'enfant,
- ✓ De bon sens.

Ce sont les bases, mais il est bon de les rappeler car, parfois prise dans la routine, on oublie les choses essentielles.

Il faut se laver les mains rigoureusement avant de préparer un biberon ou commencer à cuisiner. Il faut également vérifier toutes les dates limites de consommation des produits avant de les utiliser. Le plan de travail de votre cuisine, ainsi que le matériel, doivent être parfaitement propres.

Lorsque vous faites réchauffer les plats, les enfants doivent être tenus à distance du four ou de la cuisinière et des ustensiles tranchants afin d'éviter les accidents domestiques.

Il faut toujours garder en tête les grands groupes d'aliments afin que l'enfant ne manque de rien pour sa bonne croissance et son bien-être, mais il faut également être logique dans les quantités d'aliments à proposer selon l'âge et selon l'appétit de l'enfant. Lors de la diversification alimentaire, on proposera à l'enfant nombre d'aliments afin de le familiariser à la nouveauté, tout en ayant à l'esprit les aliments à éviter pour contrer les risques d'allergies, surtout si un terrain allergique familial est connu ou suspecté.

Il faut toujours rester curieux et ne pas hésiter à se documenter sur les dernières recommandations alimentaires (le site internet de l'INPES est très intéressant ; dans le cadre de la formation continue, des modules sur l'alimentation sont proposés ...).

### 2. Participer à l'éducation alimentaire :

- ✓ En aidant l'enfant à apprivoiser ses cinq sens,
- ✓ En impliquant les enfants les plus grands dans la préparation des repas,
- ✓ En organisant des jeux autour du thème des aliments,
- ✓ En faisant toujours des repas un moment de plaisir et de partage,
- ✓ En échangeant avec les parents.

Grâce à l'alimentation, les cinq sens de l'être humain sont sollicités. Il faut profiter de cela pour permettre aux enfants d'apprivoiser leurs sens. Tout d'abord, l'ouïe joue un rôle important. Le bébé, à proximité de l'adulte, entend quand ce dernier prépare le biberon (on verse l'eau dans le biberon, on le mélange). Quant aux plus grands, ils écoutent l'adulte s'affairer en cuisine et sont curieux quand ils savent que l'heure du repas approche ; l'odorat également à sa place (quelle bonne odeur dans la cuisine !) ; la vue est également importante (quel plaisir de voir une assiette joliment présentée et colorée !) ; le goût, bien sûr, est primordial (selon la saveur, l'enfant fera la grimace, sourira ou même crachera ...) et le toucher joue un grand rôle aussi (en laissant les enfants toucher leur nourriture, ils en apprécient la texture et cela les aide à se familiariser avec les aliments).

On y participe en impliquant les enfants les plus grands dans la préparation de certains mets (disposer des légumes dans un plat, faire un gâteau ensemble, tout simplement leur permettre de regarder l'adulte qui

cuisine – en respectant les règles d sécurité, bien sûr). Les enfants devront être habitués à se laver les mains avant et après chaque repas. Pour les plus petits, il est nécessaire de leur laver les mains avec un gant de toilette pour chacun.

On peut également demander aux enfants de participer à mettre la table selon leurs possibilités (bien souvent, on commence par les inviter à distribuer les serviettes de table).

Se rendre au marché avec les enfants est un bon moyen de les familiariser à la nourriture ; ils y découvriront les aliments sur les étalages, en apprécieront les couleurs, les odeurs et en découvriront de nouveaux.

Si une occasion de fête se présente (anniversaire, carnaval, Noël) ou même sans occasion particulière, il est bienvenu de transformer un goûter en moment festif en décorant le gâteau, en gonflant des ballons, en mettant une ambiance musicale.

On peut organiser des jeux autour de la nourriture : jouer au mémo des fruits et légumes, feuilleter des imagiers consacrés aux aliments, reconnaître les fruits et légumes qui sont dans la cuisine. Il y a mille et une façons de sensibiliser les enfants à l'alimentation par le jeu.

Cela me paraît essentiel. Il est enfin révolu le temps où l'on disait « Tu n'as pas mangé la viande, donc, tu n'auras pas de dessert ». Cela ne sert à rien de menacer ou de culpabiliser un enfant s'il ne mange pas ce qu'on lui propose. E moment des repas doit être convivial et détendu. C'est également l'occasion d'un moment de partage et d'échange. Il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant refuse un aliment nouveau pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois (néophobie alimentaire). En étant patient, encourageant et persuasif tout en restant calme, l'enfant finira bien par goûter cet aliment et pourra alors déterminer s'il l'apprécie ou non.

Si, lors d'un repas, un enfant ne mange pas beaucoup (ou pas assez selon vous), il ne faut surtout pas le forcer à manger. Au contraire, sans insister, on peut l'encourager à prendre le temps, l'aider à couper les aliments en plus petits morceaux. Si rien n'y fait, il ne faut pas le culpabiliser. Il aura faim au prochain repas et compensera alors. Un enfant en bonne santé ne se laissera jamais mourir de faim. Lui seul peut déterminer les quantités que son estomac peut tolérer lors d'un repas. Il ne faut pas hésiter à plaisanter, à dédramatiser le moment du repas pour les petits mangeurs.

Chaque jour, il faut informer les parents sur ce que l'enfant a mangé (on peut faire des fiches menus). Il faut également dialoguer avec les parents afin de respecter les coutumes familiales, mais il faut aussi savoir dire non aux régimes d'exclusion (le corps médical est catégorique sur le fait que le véganisme et le végétalisme sont nocifs et dangereux pour la santé d'un bébé ou d'un jeune enfant).

Quand on sait qu'en moyenne, l'être humain passe plusieurs années à manger tout au long de sa vie, je conclurai en disant : manger doit toujours être un plaisir et non une contrainte. Cela doit rester un moment de partage et de convivialité.