

Fiche 1- L'alimentation et le développement de l'enfant

L'alimentation est au cœur de nos besoins et à la base de notre survie, peu importe de quel milieu l'on provient,



manger est essentiel!

L'alimentation est également un aspect de votre travail très important, aussi bien pour le temps que vous y passer que pour la qualité que vous offrez.

Comme à la maison, l'alimentation au service de garde exerce une influence majeure sur la croissance et sur la santé de l'enfant. Il est donc essentiel, durant cette période de croissance et de développement intense et rapide, de fournir à l'enfant une nourriture saine, variée, en quantité suffisante et appétissante !

Comme responsable d'un service de garde en milieu familial, vous avez comme responsabilités:

1. D'offrir un repas et deux collations conformes au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* publié par Santé Canada;
2. De suivre les directives écrites du parent quant aux repas et collations à fournir à son enfant si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec;
3. D'informer les parents des repas et collations que l'enfant a mangé.

Réflexions...

Vos collations sont-elles nutritives, variées et d'au moins 2 groupes alimentaires ?

Votre période du dîner se passe-t-elle de façon chaotique et bruyante ou calme et agréable ?

Prenez-vous le temps de vous asseoir avec les enfants pour manger ou vous ne le faites pas ?

Et les repas des poupons... Demandez-vous au parent de fournir la nourriture jusqu'à 18 mois ?

Voilà autant de questions où nous essaierons de vous donner des suggestions pour rendre ces moments encore plus agréables.

Mars est le mois de l'alimentation alors profitez-en pour réfléchir à cet aspect de votre travail et peut-être y introduire de la nouveauté et des améliorations. Et pourquoi pas, faire de vos petits mousses des super cuistots, ils adoreront !

Caractéristiques de l'alimentation de l'enfant d'âge préscolaire

Les enfants ont une relation particulière avec la nourriture. Par elle, ils découvrent tout un monde de sensations, et c'est aussi à travers elle qu'ils expriment certaines émotions. Regarder, toucher, sentir, goûter, refuser ou aimer un aliment, voilà un apprentissage continu et très important dans le développement d'un jeune enfant.

Déjà, vers l'âge de un an, l'enfant exprime ses préférences et réagit devant la texture, la température, la couleur et la saveur des aliments. S'il refuse un aliment, c'est que l'un de ces aspects ne lui convient pas. La majorité des petits préfèrent les aliments tièdes, à consistance molle, au goût léger et aux couleurs vives et contrastées.

Les enfants d'âge préscolaire peuvent apprendre à aimer les aliments variés en mangeant en compagnie d'amis et d'adultes, c'est pourquoi il est important de s'asseoir à la table avec eux.

Dans son livre *La sage-bouffe de 2 à 6 ans*, Louise Lambert-Lagacé insiste: «il ne faut jamais forcer un enfant à manger ni faire des menaces avec la nourriture».

Trop d'adultes servent encore des portions trop grandes aux enfants; il est pourtant préférable d'offrir de petites portions et de resservir l'enfant s'il le désire ou de le laisser se servir seul. Quel plaisir de terminer son assiette et de pouvoir dire : «j'ai tout mangé !» Les enfants ne se laissent pas mourir de faim et il est tout à fait normal que l'appétit des enfants varie d'un repas à l'autre.

L'alimentation de l'enfant d'âge préscolaire

ÂGE	Caractéristiques physiques	Caractéristiques personnelles et sociales
18 à 24 mois	Mange avec moins d'appétit Mange avec les mains et essaie de nouvelles textures Boit à la tasse (bec verseur et deux poignées)	Veut manger comme les autres à la table Adore jouer
2 à 3 ans	Fait beaucoup de dégâts Porte sa cuillère à ses lèvres, sans la retourner Commence à manger avec une fourchette Mastique bien, mais risque de s'étouffer Mange des fruits et légumes crus avec la pelure Utilise une main plus que l'autre	Insiste pour manger seul et traîne à la table Aime les rites Aime aider dans la cuisine A des fixations alimentaires Demande des aliments entiers présentés sous certaines formes
3 à 4 ans	A meilleur appétit Préfère utiliser une fourchette à une cuillère Pique les aliments avec sa fourchette Mastique la plupart des aliments	S'intéresse davantage aux aliments Demande ses aliments préférés Aime les formes et les couleurs Aime imiter la personne qui prépare la nourriture Est influencé par les messages publicitaires à la télévision
4 à 5 ans	Mange son repas seul et proprement Utilise le couteau à beurre et la fourchette Se sert du lait à partir d'un petit pichet Coupe certains aliments peu résistants avec sa fourchette	Préfère bavarder, plutôt que de manger Présente encore des fixations alimentaires Mange à l'aide de stimulants S'intéresse à l'origine des aliments Aime se rendre utile Est davantage influencé par ses pairs.

Manger sainement: une priorité pour les enfants !

Il est important que les enfants d'âge préscolaire mangent sainement si l'on veut:

- ★ leur donner l'énergie et les nutriments essentiels dont ils ont besoin pour grandir, se développer et être actifs;
- ★ développer leur goût et leur apprendre à accepter et à apprécier différents aliments;
- ★ contribuer à leur mieux-être et les aider à se sentir bien dans leur peau;
- ★ leur inculquer des attitudes et des pratiques qui seront le fondement de saines habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique.

Références:

- Louise Lambert-Lagacé (1984). La sage-bouffe de 2 à 6 ans. Édition de L'homme.

- Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, renseignements sur les enfants d'âge préscolaire à l'intention des éducateurs et de communicateurs. Publication, Santé Canada.