

## Fiche 3 - L'alimentation dans la vie de l'enfant

### Petit caprice ou grève de la faim ?

Vers l'âge de 18 mois, la croissance de l'enfant ralentit et son appétit aussi. L'enfant de cet âge est également plus préoccupé à jouer qu'à manger. Il ne faut donc pas s'alarmer et surtout, ne pas l'obliger à manger. Comme on dit: «Un enfant ne se laissera jamais mourir de faim». Le refus de manger est un comportement d'affirmation de sa personnalité et c'est une étape tout à fait normale dans son développement. Comme nous désirons en tant qu'adulte qu'il acquiert son autonomie, il nous faut donc trouver des compromis acceptables entre ce besoin d'affirmation et ses besoins nutritifs.

### Favoriser une relation positive avec la nourriture

En aucune façon, la punition, la compétition ou la récompense ne doivent être associées à l'acte de manger. De la même manière qu'il faut éviter d'utiliser les astuces telle que « Une bouchée pour papa », ou s'asseoir près de l'enfant pour le stimuler sans cesse. Donc, peu importe les comportements des enfants à table, vous devez tout faire pour favoriser une relation positive avec la nourriture.

### Comment susciter la participation des enfants lors du dîner et des collations

En ...

- ★ Participant à la préparation du repas: aider à laver les fruits...
- ★ Distribuant et ramassant les verres
- ★ Se servant soi-même
- ★ Jetant les déchets dans la poubelle
- ★ Essuyant la table
- ★ Poussant sa chaise en sortant de table

Pour...

**Favoriser l'autonomie et l'estime de soi !!!**

### Du côté de la sécurité...

Les enfants :

Doivent demeurer assis tout au long de la collation ou du dîner.  
Doivent être installés dans des chaises appropriées à leur âge.  
Ne doivent pas être en train de chanter, de rire ou de pleurer (risque d'étouffement).  
Ne doivent JAMAIS être laissés seuls lorsqu'ils mangent.

### Idées d'activités sur le thème de l'alimentation

- Découper des images d'aliments, les regrouper par catégorie (produits laitiers, fruits et légumes, viandes et substituts, pains et céréales) puis les coller sur un carton. Les afficher sur un

mur pour susciter des échanges lors d'une causerie par exemple.

- Fabriquer un jeu de cartes pour faire des devinettes, pour regrouper les aliments selon leur couleur, leur goût, ou jouer au jeu de mémoire.
- Comparer les caractéristiques d'une variété d'un même aliment, par exemple des nouilles de formes différentes, du pain de blé entier, de seigle, de son, de raisins, etc.
- Faire un jeu de reconnaissance olfactive d'aliments.
- Faire des recettes faciles avec les enfants: des biscuits, garnir une pizza sur un pain pita, etc.
- Faire du jardinage pour y faire pousser des fines herbes et des légumes.
- Aller au marché Jean-Talon, à la boulangerie, à la fruiterie, etc.

### Des jeux avant, pendant ou après le dîner

#### Le jeu du téléphone

Faire un jeu qui crée un calme avant de commencer à manger. Assis autour de la table, un enfant choisit un mot simple et le chuchote dans l'oreille de son voisin. Celui-ci le murmure à son tour à son voisin. Le dernier joueur dit à voix haute le mot qu'il a entendu. Quelle surprise de constater à quel point le premier mot s'est



transformé !

#### Un message muet

Sans le moindre son, prononcer un mot ou une courte phrase en exagérant l'articulation. Les enfants tentent de décoder le message.

#### Quels sont les ingrédients ?

Nommer les aliments que l'on retrouve dans son assiette. Avec quoi fait-on une sauce à spaghetti, une trempette ?

#### Comme un non-voyant

Inviter les enfants à manger les yeux fermés quelques instants afin d'être plus attentifs aux sensations perçues: salé, sucré, amer, acide, doux, dur, croustillant, collant, mou, juteux, etc.

#### Comment est ton appétit ?

Inviter les enfants à évaluer leur appétit avant de manger : petit, moyen, gros ?

**Des jeux avant, pendant ou après le dîner, suite.****Un pique-nique**

Faire un pique-nique dans le service de garde en imaginant un environnement spécial : au bord de la mer, dans un champ de blé doré, à l'orée d'une forêt, sur une autre planète, en camping d'hiver, etc. Créer l'ambiance recherchée avec du matériel : dessins, affiches, photos, tissus, sons enregistrés, déguisements, etc.

**Une débarbouillette aux mille facettes**

Après l'avoir utilisée en fin de repas pour essuyer sa bouche, s'amuser à plier sa débarbouillette de diverses manières : en carré, en losange, en rouleau, etc.

**Devinette à volonté**

Nommer les aliments sur la table ou dans l'assiette. «Qu'est-ce qui est petit comme cela? Qu'est-ce qui est blanc et liquide? Qu'est-ce qui est cru?»

**Un tableau de tâches**

Afficher au mur un tableau de tâches que les enfants se partagent avant, pendant ou après le dîner : distribuer les napperons, ramasser les débarbouillettes, nettoyer la table, etc. Les tâches sont représentées à l'aide d'images représentatives ou de photos que l'on appose à côté du pictogramme ou de la photo de chaque enfant.

**Quelques petits conseils...**

- ✓ Prévenez les enfants du moment de la collation ou du dîner afin de favoriser une meilleure transition. Respectez l'appétit de l'enfant et même s'il n'a pris qu'une bouchée ou deux, félicitez-le !
- ✓ Prévoyez 30 à 40 minutes pour le repas du midi et 15 à 20 minutes pour chaque collation.
- ✓ Accordez peu d'importance lorsque l'enfant mange peu car en insistant l'enfant comprendra qu'il a votre attention et répétera ce comportement.
- ✓ Le goût pour certains aliments change avec le temps. Un aliment très aimé peut tout à coup être détesté. Ce ne sont pas des caprices mais une étape normale dans le développement de l'enfant.
- ✓ Le repas doit être synonyme de plaisir. Créez une atmosphère agréable entourant ce moment: musique douce, belle table, assiettes bien présenter...

- ✓ **Mangez avec les enfants, et oui, c'est possible! Tout est une question d'organisation.**
- ✓ Parlez avec les enfants de ce que vous mangez : Qu'est-ce qu'il y a comme légumes ? Poussent-ils dans les arbres ? Qu'est-ce qu'ils nous procurent comme vitamines ? ...
- ✓ Utilisez de la fantaisie, de la magie : «Je transforme ton verre de lait en jus de cerise » ou « Aujourd'hui on joue au restaurant »...
- ✓ Lorsque le repas s'y prête, laissez-les se servir eux-mêmes. Ils apprendront à évaluer leur appétit et cela contribuera à développer leur confiance en soi.
- ✓ Présentez des petites portions. L'enfant est moins découragé que s'il a une montagne dans son assiette.
- ✓ **Offrez un dessert nutritif même s'il n'a pas mangé son plat principal. Le dessert n'est pas un privilège mais un complément au repas, il ne doit jamais faire l'objet de chantage.**
- ✓ N'oubliez pas de féliciter chaque progrès : plus de bouchées, moins la bougeotte, davantage de politesse... Le renforcement positif, c'est très important et ça marche bien !

**Une petite comptine...**

Un nez  
Deux nez  
Trois nez  
Quatre nez  
Cinq nez  
Six nez  
Sept nez  
Huit nez  
Neuf nez  
Dix nez (dîner).

Sources:

- PETIT, Jocelyne, Manger en garderie: Un art de vivre au quotidien. Chomedey, Laval. Éditions Beauchemins Ltée, 1994.
- CPE La trottinette carottée, INFO RSG, Mars 2002.
- MALENFANT, Nicole, *Routines et transitions en services éducatifs*. Laval, Édition Les Presses de l'Université, 2006.

## Fiche 4 - La collation



### Qu'est-ce qu'une collation santé ?

Une collation santé doit être nutritive. Elle fournit quelques calories, de bons glucides, des vitamines et des minéraux essentiels. La collation vient compléter l'alimentation de l'enfant mais ne remplace pas un repas. La collation doit se donner au moins 90 minutes avant le repas. Généralement dans votre service de garde, la collation est offerte vers 9h le matin et 15h l'après-midi. La collation de l'après-midi peut être plus consistante et comporter des glucides (céréales) et des protéines (produits laitiers, œufs, légumineuses, etc) de manière à soutenir l'enfant jusqu'au souper.

La collation est très importante dans l'alimentation des enfants, gardez en tête la règle suivante : au repas, on inclut les 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, et aux collations, au moins deux des 4 groupes.

### Les 5 meilleures raisons de compter sur les collations

1. Les collations aident à maîtriser les fringales et les envies impulsives de manger.
2. Les collations aident à combler la faim, pour éviter de trop manger au repas suivant.
3. Les collations peuvent nous fournir des nutriments importants pouvant être absents des repas que nous prenons à la course pendant une journée très chargée.
4. Les collations aident à s'assurer que les enfants, dont l'estomac est petit, consomment tous les aliments et les nutriments nécessaires.
5. Santé Canada reconnaît l'importance des collations dans le nouveau Guide alimentaire de 2007 et favorise des collations saines.

### Le plaisir et la nécessité de la collation

Selon la Loi et le Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, vous devez offrir un dîner et deux collations pour une période de dix heures de garde. Cette Loi et ce Règlement ne sont pas sans fondements. En effet, les collations sont particulièrement importantes pour les enfants en pleine croissance. Leurs besoins énergétiques sont grands et leurs estomacs, petits. C'est donc difficile pour eux de manger suffisamment lors d'un repas pour se sentir rassasié jusqu'au prochain repas. Servez-leur des collations qui répondent à leurs besoins alimentaires quotidiens. Choisissez une portion parmi au moins deux des autres groupes alimentaires suivants:

**LAITS ET PRODUITS LAITIERS**  
**VIANDES ET SUBSTITUTS**  
**PAINS ET CÉRÉALES**  
**FRUITS ET LÉGUMES**



### À éviter

Les aliments sucrés, collants, très salés ou riches en gras ne représentent pas les meilleurs choix pour les collations. Ils prennent la place importante des aliments plus nutritifs et ne favorisent pas le développement de saines habitudes. Voici des exemples de ces aliments:

Bonbons Confiture	Régilisse	Boissons et punch	Biscuits sucrés	Boissons gazeuses
Popsicle®	Croustilles et	aromatisés aux	Petits gâteaux	Gomme à mâcher
Jell-O®	grignotines salées	fruits	avec glaçage	Guimauves, etc.
	«Fast food»	Céréales sucrées	Chocolat	

## 30 idées pour vous inspirer !

1. Biscuits à l'avoine ou graham, petit muffin, pain aux bananes ou aux carottes, peu sucrés.
2. Sandwich au "Baba Ganouj", garni de légumes. Variez avec les bagels, muffins anglais, pains de différentes farines.
3. Céréales à déjeuner (peu sucrées) avec yogourt ou lait.
4. ½ bagel, fromage à la crème.
5. Biscottes et morceaux de fromage.
6. Galette de riz avec ricotta
7. Craquelins accompagnés de: hummous, tartine de tofu, végé-pâté, avocat en purée.
8. N'importe quel fruit frais ou en salade.
9. Brochettes de légumes (zucchinis, tomates cerise, champignons, poivrons) et fromage.
10. Crudités et trempette (vous pouvez varier les trempettes à l'infini; utilisez du yogourt nature ou de la crème sûre faible en gras pour remplacer la mayo).
11. Brochettes de fruits et de fromage.
12. Cubes d'avocat.
13. Yogourt de toutes sortes.
14. Cubes de végé-pâté et biscottes.
15. Mini sandwichs pomme-fromage: minces tranches de fromage entre deux tranches de pomme.
16. Cottage ensoleillé: cottage garni de raisins frais; ajoutez des noix pour une collation plus costaud.
17. Brochettes de fruits glacés: enfiler des morceaux de différents fruits sur des bâtonnets et congelez; plus nutritif que des Pops !
18. Trempette de fruits: morceaux de fruits à tremper dans du yogourt à la vanille ou à l'érable.
19. Sorbet de melons: passez au mélangeur des morceaux de différents melons avec un peu de jus de fruit et congelez.
20. Smoothies: passez au mélangeur du jus de fruit 100% pur avec des morceaux de fruits mûrs (poires, pêches, fraises, bananes) et des glaçons. Vous pouvez ajouter du yogourt ou du lait si désiré.
21. Lait, accompagné d'un fruit ou d'un muffin. Yogourt nature ou à la vanille garni de morceaux de fruits (melon, banane, pomme, petits fruits, poire, etc.) ou de raisins secs et de cannelle.
22. Desserts au lait: tapioca, blanc-manger, pouding au riz, ou desserts au soya.
23. Croque-tomate : pain ou morceau de pita garni de tranches de fromage et de tomates, le tout grillé au four.
24. Lait frappés: soyez créatifs! Passez au mélangeur des morceaux de fruits préférés de votre enfant avec du lait, du yogourt ou de la boisson de soya.
25. Petite pointe de sandwich au fromage avec des tranches de fruits frais. Croque-thon: un mélange de thon et ricotta étendu sur des bouts de baguette ou morceaux de pain à grains entiers. Faire griller au four si c'est possible.
26. Maki-pita : étendez du fromage à la crème sur ½ pita ou 1 tortilla; ajoutez des lanières de concombre ou de poivrons, des morceaux de tomates, ...roulez le tout serré; coupez en morceaux de 2,5 cm (1 po.) d'épaisseur.
27. ½ sandwich au thon, aux cretons maigres, aux œufs, au poulet, etc.
28. Trempette à l'avocat pour accompagner crudités ou craquelins: même s'il contient du gras, l'avocat est jusqu'à 5 fois moins gras que la mayonnaise régulière et de plus, il fournit de bons gras. Mettez en purée un avocat bien mûr et ajoutez 1 c. à table de jus de citron, limette ou orange (pour empêcher le brunissement); assaisonnez au goût. Vous pouvez utiliser le mélangeur ou faire la purée en passant l'avocat au tamis à l'aide d'une fourchette.
29. Des tortillas ou des bretzels cuits au four, faible en sel.
30. Yogourt en tubes : on peut aussi les congeler ! Pratiques lors d'une sortie...



### Références:

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