

LE CONSEIL SANTÉ DE MAUD

Maud est l'infirmière d'A Petits Pas. Elle a désormais sa rubrique dans la Gazette des Parents.

Ce mois-ci elle s'intéresse au REPAS

Quand manger rime avec convivialité

Il est important de privilégier les « moments repas » qui sont des moments de convivialité, d'échange et d'apprentissage de la culture culinaire et sociale.

Ils doivent être avant tout un moment de plaisir, de partage et d'imitation.

Dès que possible, vous pouvez commencer à prendre vos repas ensemble. À table, votre enfant vous observera manger et s'amusera à vous imiter (vous, ses frères et sœurs...).

Bien s'installer pour bien manger

Proposer un cadre au repas, ritualiser pour rassurer l'enfant : durée, installation, accompagnement, possibilité de toucher les aliments avec les doigts et de manger avec les doigts (étape qui fait partie du développement de l'enfant).

Une bonne installation c'est : la tête, le dos et les pieds en appui.

Les sens en éveil

Avant de prendre plaisir à manger un aliment, votre enfant doit pouvoir :

- L'accepter visuellement dans son environnement et dans son assiette
- Le toucher
- Le sentir
- Le porter jusqu'à la bouche
- Le mettre en bouche
- Le croquer et écouter le bruit
- L'avaler !

A chaque étape, laisser le choix à votre enfant de pouvoir le recracher. Ce que ses yeux, son, ses oreilles, ses mains n'ont pas apprivoisés, sa bouche n'y touchera pas.



Textures et quantités

L'importance du visuel met en évidence que le choix du matériel utilisé (ex : assiettes à compartiments) et la présentation des aliments vont jouer un rôle prédominant dans la découverte, la mise en bouche et le plaisir alimentaire.

Privilégiez des petites quantités qui vont donner à l'enfant le sentiment de réussite et le plaisir d'avoir terminé son assiette.

Dans un premier temps, évitez de mélanger des textures différentes, comme du lisse avec des morceaux (cela demande à l'enfant d'utiliser des compétences orales différentes).