

PROJET PEDAGOGIQUE

Crèche « L'île aux enfants » de LABOURSE

Avril 2025



L'alimentation en crèche :

Un vecteur important pour la santé et le bon développement de l'enfant



Sommaire

INTRODUCTION

1/ Les besoins nutritionnels du jeune enfant P3

- Développement et croissance de l'enfant
- Pour une alimentation plus saine
- Prévention des maladies
- Habitudes alimentaires pour le futur

2/ Les étapes de diversification P5

- De 0 à 4 mois
- De 4 à 6 mois
- De 6 à 7 mois
- De 8 à 9 mois
- De 10 à 12 mois
- A partir de 1 an
- Qu'est-ce que la DME ?
- Les aliments interdits avant 1 an

3/ Les repas à la crèche P7

- Les menus des bébés
- Les menus des moyens et des grands
- Les gouters
- Les grammages proposés
- L'accompagnement professionnel
- La loi EGALIM

4/ L'alimentation, un besoin qui amène d'autres apprentissages pour l'enfant P10

- Education au goût
- Développement des sens et éveil à la nature
- Développement du langage
- Développement de la motricité fine
- Développement des interactions sociales
- Développement de l'autonomie

5/ les clés de l'alimentation plaisir P13

- De 6 mois à 18 mois
- A partir de 18 mois
- L'éveil des papilles
- Une ambiance agréable et conviviale
- L'attitude de l'adulte

6/ les difficultés alimentaires P14

- L'indicateur principal : la courbe de poids
- Le refus de manger
- Les alternatives
- Les troubles de l'oralité alimentaire
- En attendant la prise en charge

7/ La communication avec les parents P17

- A l'inscription
- La période de familiarisation
- Les accueils café
- Les livrets du ministère de la santé
- Le cahier individuel du jeune bébé
- La feuille de transmissions des moyens et des grands
- Affichage des menus

CONCLUSION

INTRODUCTION

Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour le bon développement et la santé de l'enfant. Les premières années de vie de l'enfant jouent un rôle considérable dans l'acquisition des bonnes habitudes et des connaissances alimentaires.

La famille est le premier modèle mais les professionnels de la petite enfance ont également un rôle à jouer.

Que mange les enfants à la crèche ? Quelles sont nos pratiques ? Comment les aliments sont-ils abordés avec les enfants ?

A la crèche « l'île aux enfants » de Labourse, le bien-être et le bon développement du jeune enfant est au cœur de nos préoccupations. L'alimentation est un vecteur important pour y parvenir et l'ensemble de l'équipe a beaucoup réfléchi sur ce sujet ces 10 dernières années afin de faire évoluer sa pratique dans le bon sens. Voici en partage l'aboutissement de notre réflexion.

1/ Les besoins nutritionnels du jeune enfant

→ Développement et croissance de l'enfant

L'alimentation est un besoin vital. Les aliments apportent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme et permet au corps de se développer.

Il est donc important de veiller à ce que l'on propose à l'enfant dès son plus jeune âge tant en qualité qu'en quantité.

Les jeunes enfants ont des besoins particuliers qui nécessitent une alimentation à adapter.

Chez le jeune bébé jusque 6 mois c'est le lait maternel ou infantile qui est l'aliment essentiel.

De 4 à 6 mois l'introduction diversifiée de différentes catégories d'aliments va permettre d'amener la diversification plus nutritive des aliments à compter de 6 mois.

A partir de 6 mois le bébé va pouvoir diversifier son alimentation qui sera composée de légumes, de fruits, de féculents, de légumes secs, de fruits à coque, de céréales, de viande, poisson et œuf.

Les textures évoluent jusque l'âge d'un an avec différentes étapes décrites juste après dans les étapes de diversification.

Les apports lactés restent présents à chaque repas, ils se diversifient également avec l'introduction des yaourts et des fromages qui vont peu à peu remplacer le lait.

Les grammages sont décrits un peu plus loin dans ce qui est donné à la crèche en retenant qu'il s'agit d'une indication approximative car l'appétit et les besoins en quantité sont différents d'un enfant à un autre. C'est la courbe de poids qui est l'indicateur principal des quantités adaptées pour chaque enfant.

Les besoins nutritionnels de l'enfant sont donc les mêmes que ceux de l'adulte à quelques exceptions : le sel et le sucre sont à éviter, ils n'ont pas d'intérêt nutritionnels. Par contre la matière grasse est essentielle pour le développement du jeune enfant, il doit être proposé quotidiennement et en variété : beurre et huiles végétales.

→ Pour une alimentation plus saine

Il est recommandé d'éviter les produits transformés et industriels qui contiennent sel et conservateurs (chips, gâteaux ...).

Limiter les plats préparés du commerce dont la texture et le goût sont plus pauvres que la cuisine maison et contiennent des conservateurs.

Eviter la charcuterie et les aliments frits.

Eviter les aliments sucrés, l'ajout de sucre dans les yaourts, les boissons sucrées. Préférer un jus de fruit frais.

Privilégier la consommation de produits issus de l'agriculture biologique.

Utiliser volontiers les légumes surgelés qui conservent toute leur fraîcheur et donc les vitamines et minéraux.

→ Prévention des maladies

Une alimentation saine et équilibrée est un atout dans la prévention des maladies. Elle ne suffira pas à lutter contre les micro-organismes pathogènes néanmoins les carences nutritionnelles peuvent compromettre petit à petit le système immunitaire et ainsi augmenter le risque d'infection.

→ Habitudes alimentaires pour le futur

Entre 6 mois et 18 mois environ l'enfant accepte volontiers de goûter les aliments nouveaux. Par contre il arrive un âge où l'enfant ne veut plus goûter aux aliments qu'il ne connaît pas, souvent vers 18 mois / 2 ans. Il est donc essentiel de multiplier la nouveauté jusque-là.

Les enfants qui sont habitués à manger des plats variés et sains auront plus de chance de garder ces habitudes à l'âge adulte.

Les bébés qui développent un surpoids la première année de vie sont plus à risque de conserver le surpoids à l'âge adulte. En effet les cellules adipeuses qui se développent en trop grande quantité la première année de vie seront plus difficiles à éliminer à l'âge adulte que celles arrivées plus tard. Le surpoids chez le bébé peut survenir si les quantités de laitages données sont trop importantes par rapport aux besoins de l'enfant et en cas de consommation de sucre quotidiennement.

2/ Les étapes de diversification

Les étapes de diversification ont beaucoup évolué au siècle dernier et on y a ajouté la DME dans les années 2000 : la « diversification menée par l'enfant ». C'est la raison pour laquelle les conseils donnés peuvent être parfois très différents d'un professionnel à un autre.

Comment s'y retrouver ?

La réponse se trouve dans le guide du ministère de la santé sur la diversification paru en 2022 : « Pas à pas, votre enfant mange comme un grand ».

Ce guide permet d'harmoniser les conseils des professionnels en matière d'introduction et de diversification de l'alimentation du très jeune enfant.

Nos pratiques à la crèche sont donc pleinement inspirées de ce guide mais également des différentes formations reçues ces dernières années par certaines professionnelles.

→ De 0 à 4 mois :

La texture est liquide : allaitement maternel ou lait infantile

→ De 4 à 6 mois :

L'enfant peut commencer la diversification à partir de 4 mois. Il peut goûter à toutes les familles d'aliments en très petites quantités.

Le lait reste l'aliment qui répond entièrement à ses besoins nutritionnels car les intestins du bébé sont encore immatures pour digérer les aliments nouveaux. Il s'agit donc de donner de très petites quantités, une à 2 cuillères à café. L'intérêt d'introduire est de préparer l'enfant à la nouveauté.

A ce stade il est intéressant de faire goûter un aliment à la fois afin que l'enfant en découvre le goût. L'introduction précoce de certains aliments permet également de limiter les risques d'allergie.

La texture sera de la purée bien lisse.

A l'approche des 6 mois les quantités peuvent augmenter progressivement, il est donc normal que pour un même repas la quantité de lait diminue.

A cet âge, on dit que l'enfant est au stade « serpent », c'est à dire que l'enfant va pousser avec sa langue comme un serpent pour manger.

→ De 6 à 7 mois :

A partir de 6 mois, le lait seul ne va plus suffire pour couvrir les besoins de l'enfant.

La texture de la purée change, notamment grâce à la viande qui est mixée et va apporter une texture plus granuleuse à la purée.

Il est possible également de remplacer la purée de pomme de terre par de la semoule, des pâtes alphabets, du riz bien cuit.

Le rythme des repas commence à se structurer avec quatre repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

C'est au déjeuner et au goûter que les nouvelles familles d'aliments composent le repas. Souvent un légume avec un peu de viande et de féculent le midi et une compote au goûter.

Le lait reste présent à chacun des repas.

Entre 6 mois et 1 an, il y aura une étape où l'enfant ne veut plus de son lait. C'est à ce moment-là qu'il peut avoir un yaourt nature non sucré à la place du biberon. Souvent au repas du midi dans un premier temps, puis au goûter.

→ De 8 à 9 mois :

L'enfant est capable de mastiquer alors qu'il n'a pas encore ses molaires.

C'est le moment pour donner des morceaux mous, fondants comme un morceau de banane ou un morceau de carotte bien cuit.

Ces morceaux tendres peuvent être proposés en début de repas, l'enfant peut les prendre avec ses doigts, les malaxer, ou on peut lui proposer à la cuillère.

Ces morceaux sont une étape de découverte de texture et ne pourront pas constituer à eux seuls son plat principal, son repas mixé lui est donc servi après.

Ces morceaux ne doivent pas être mélangés à la purée afin d'éviter la confusion pour l'enfant. La texture purée lui indique qu'il n'a pas d'effort de mastication à faire et en cas de mélange l'enfant ne s'attend pas à tomber sur un morceau qui peut donc occasionner des hauts de cœur et un refus par la suite de goûter aux morceaux.

A cet âge, on dit que l'enfant est au stade « lézard », c'est à dire qu'il va écraser les aliments avec sa langue et sa mâchoire.

→ De 10 à 12 mois :

L'enfant consolide sa capacité à mastiquer, certains menus peuvent remplacer peu à peu la purée granuleuse s'ils sont bien écrasés et bien cuits, mélangés à une sauce pour faciliter la mastication car l'enfant n'a pas encore ses molaires.

A cet âge il est possible de donner une croute de pain, tout en surveillant car avec la salive un gros morceau peut se détacher.

On dit que l'enfant est au stade du « crocodile », c'est à dire que la langue est très mobile et qu'il maîtrise mieux la mastication.

→ A partir de 1 an :

A cet âge on dit que l'enfant mange comme l'adulte. Les plats peuvent être partagés dès lors que le sel n'est pas ajouté pour l'enfant.

Ses molaires sont arrivées néanmoins il est recommandé de couper finement le menu pour faciliter la mastication.

On dit que l'enfant est au stade de « la vache », c'est à dire qu'il mastique comme l'adulte.

→ Qu'est-ce que la DME ?

La diversification menée par l'enfant est une pratique qui a vu le jour dans les années 2000.

Il s'agit de donner des gros morceaux fondants, donc bien cuits, à partir de 6 mois et dès que l'enfant tient assis, sans passer par l'étape de la purée.

Cette pratique n'est pas adaptée pour la crèche et il est difficile de l'appliquer pleinement si la famille le demande car le taux d'encadrement des enfants ne permet pas l'accompagnement individuel que cette pratique nécessite.

En effet le repas est très allongé car l'enfant ne maîtrise pas la mastication. Il suçote le morceau de légume et la quantité avalée est très mince pour le volume de temps passé.

La surveillance qu'elle nécessite ne permet donc pas d'assurer la sécurité de l'enfant.

→ Les aliments interdits avant 1 an :

- Le miel, risque infectieux
- Les viandes et le poisson cru, risque infectieux
- Les aliments petits et ronds comme une cacahuète, un grain de raisin, une saucisse coupée en rondelle (à couper dans la longueur), risque d'étouffement
- Les fromages au lait cru (jusque 5 ans), risque infectieux

3/ Les repas à la crèche

A la crèche les repas sont fournis par la cuisine centrale du SIVOM du Béthunois.

Les menus sont élaborés par la diététicienne du SIVOM.

Les plats sont livrés cuits et froids et sont remis en température selon une procédure d'hygiène et de sécurité très rigoureuse afin d'assurer la sécurité des plats servis aux enfants. Pour cela l'établissement dispose d'un PMS (plan de maîtrise sanitaire).

Le pain frais est fourni chaque jour par la boulangerie de Labourse.

Les menus sont affichés dans le hall d'accueil.

Aucun repas ne peut être fourni par les parents en dehors du lait de l'enfant, sauf nécessité médicale. Dans ce cas, un protocole d'accueil Individualisé est mis en place avec la famille et le médecin de l'enfant. Les choix culturels sont respectés.

L'organisation de l'accueil le matin ne permet pas la prise du petit déjeuner à la crèche.

Toutefois un enfant de moins d'un an a la possibilité de boire son biberon à la crèche s'il arrive tôt le matin entre 7h30 et 8h. Le biberon doit dans ce cas être préparé par la famille, déjà chauffé et mis dans un sac isotherme.

→ Les menus des bébés :

Les menus des bébés sont composés de purée de légume, de purée de pomme de terre et de viande. Les légumes et la purée de pomme de terre sont livrés surgelés.

La viande est livrée cuite, elle est mixée sur place après la remise en température.

Les viandes proposées sont bœuf, veau, poulet, dinde, porc, jambon blanc et poisson.

Les légumes proposés sont carotte, potiron, brocoli, courgette, épinard, petit pois, chou-fleur, haricot-vert et 3 légumes (mélange carotte, navet, courgette).

Les compotes proposées sont fraise, poire, banane et pomme, elles sont sans sucre ajouté.

La crèche respecte les étapes de diversification en concertation avec les parents.

L'agent de restauration prépare les assiettes, elle pèse les quantités pour les menus mixés selon un tableau de grammage réajusté chaque mois jusqu'à ce que les enfants mangent des menus, donc vers 1 an. Elle varie la matière grasse avec beurre, huile d'olive et huile de colza. A partir de 8 mois elle met occasionnellement une vache qui rit ou un kiri à la place de l'huile.

Il est intéressant pour l'enfant que sa famille propose à la maison des fruits, légumes et féculents différents de ceux proposés à la crèche, ainsi que d'autres huiles végétales.

Pour le lait, la crèche fournit le lait GALLIA Calisma 1 et 2 et l'eau EVIAN pour les biberons.

Si la marque de l'eau ou du lait ne convient pas, les parents peuvent apporter la boîte de lait et/ou l'eau de son choix. Dans ce cas la boîte et les bouteilles fournies ne sont pas entamées.

Nous acceptons également les dosettes de lait (étiquetées au nom de l'enfant avec la quantité) et le lait maternel (dans un sac isotherme avec pain de glace et étiqueté).

Le midi, les bébés mangent le repas mixé dans une chaise haute, dans le parc bébé.

Les repas sont donnés individuellement entre 11h10 et 12h10.

→ Les menus des moyens et des grands :

Les menus des moyens et des grands sont composés d'un plat principal et d'un laitage. Le plat est composé de viande ou de poisson, d'un féculent et d'un légume. Une fois par semaine le menu est végétarien pour répondre à la réglementation de la loi EGALIM. Le laitage peut être un yaourt ou un fromage. A cela s'ajoute un troisième composant qui peut être soit une entrée, soit un dessert. En entrée on va souvent avoir une crudité ou un potage. En dessert on va souvent avoir un fruit frais. Les repas sont donc dans l'ensemble bien équilibrés. Quelques aliments « plaisir » sont parfois proposés mais de façon exceptionnelle comme la pizza en entrée ou un gâteau au chocolat pour le dessert. Dans ce cas une adaptation est appliquée pour le groupe des moyens. Les desserts sucrés sont remplacés par des compotes sans sucre ajouté.

Du pain est systématiquement proposé en fin de repas.

Le SIVOM propose régulièrement des menus à thème. Dans ce cas entrée et dessert sont servis aux enfants du groupe des grands, le repas est un peu plus long car on propose 4 composants au lieu de 3.

Pour ces menus à thème le groupe des moyens n'a que 3 composants, le dessert est proposé à ceux qui ont plus de 20 mois et en très petite quantité, juste pour goûter.

Les enfants sont installés en table ronde, les tables accueillent 6 enfants maximum. Une professionnelle est présente à chaque table pour accompagner un groupe d'enfants.

Les repas des moyens sont servis à 11h30 et les repas des grands sont servis à 11h45.

Les repas sont servis à 11h30 pour les 2 groupes le mercredi.

→ Les gouters :

Les gouters sont servis à 15h30 pour les moyens et les grands.

Les bébés goutent à leur lever de sieste d'après-midi car leur rythme de sommeil est respecté.

Les gouters sont composés de fruit, d'un laitage et de pain frais.

Les produits laitiers sont au lait entier et sans sucre pour les bébés et les moyens.

On ne propose pas de yaourts du rayon puériculture (avec conservateur et légèrement sucrés).

Les grands ont des laitages sucrés ou aromatisés.

On propose fromage blanc, yaourt et petit suisse.

Le fruit proposé est un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté.

Le pain est varié chaque jour, ce sont les pains spéciaux qui sont commandés pour le goûter.

Les grands ont parfois miel, confiture ou carré de chocolat avec leur pain.

Pour les parents qui souhaitent fêter l'anniversaire de leur enfant à la crèche, des gâteaux industriels (avec DLC vérifiée) et pur jus de fruit sont demandés pour l'occasion.

→ **Les grammages proposés :**

	légume	féculent	viande	huile	laitage	composant complémentaire
4 mois	50g mixé	10g purée		½ cc	210 ml	
5 mois	70g mixé	20g purée	5g	1 cc	180 ml	
6 mois	100g mixé	30g purée	10g	1 cc	150 ml	
7 à 8 m	120g mixé	40g purée	10g	1 cc	150 ml	
9 à 12 m	150g mixé + morceaux fondants avant repas	50g purée	10g	1 cc	120 ml ou Yaourt	
13 à 15 m	120g menu coupé finement	80g féculent	20g	sauce	1 yaourt ou 1 fromage	
Après 16 m	80g menu	80g féculent	30g	sauce	1 yaourt ou 1 fromage	50g entrée ou dessert

Les quantités indiquées sont approximatives, les quantités proposées s'adaptent aux besoins et à l'appétit de chacun des enfants.

→ **L'accompagnement professionnel :**

L'agent de restauration prépare les assiettes, elle sépare les catégories d'aliments car certains enfants ne mangent pas si tout est mélangé. Elle ne met pas de grandes quantités pour laisser

l'enfant découvrir le menu sans le décourager si toutefois un aliment ne lui plait pas. Il est plus facile de goûter lorsqu'une petite quantité est proposée.

L'enfant a le choix de mélanger ses aliments avec la sauce. La professionnelle l'encourage à le faire car c'est souvent meilleur en goût néanmoins elle laisse le choix à l'enfant. Elle encourage l'enfant à goûter. Elle aide ceux qui ont plus de difficultés à utiliser leur cuillère. Elle ne force pas un enfant à manger mais elle repropose plusieurs fois. Les plats restent à disposition pendant le service et elle ressert volontiers les aliments que les enfants redemandent.

La professionnelle est également présente pour aider l'enfant à comprendre et petit à petit intégrer les « règles » du temps repas : rester assis pour manger, utiliser sa cuillère... Ce temps permet aussi de renforcer la relation enfant/professionnelle.

L'agent de restauration ainsi que certaines professionnelles de l'équipe ont suivi des formations ayant pour thème l'alimentation.

Les professionnelles échangent régulièrement lors des temps de réunions pour faire évoluer leurs pratiques professionnelles afin de mieux accompagner les enfants de la crèche.

→ La loi EGALIM :

La loi EGALIM a renforcé les exigences en matière de qualité et de durabilité des repas servis. Cela passe notamment par :

- des approvisionnements plus durables et de qualité ;
- des actions visant à réduire le gaspillage alimentaire ;
- la diversification des protéines en mettant en place un menu végétarien chaque semaine ;
- l'interdiction d'utiliser du plastique en crèche ;

La crèche s'est adaptée à ces exigences réglementaires :

- élimination du plastique pour la réchauffe, les aliments sont réchauffés dans des bacs en inox ;
- la vaisselle est en verre, les cuillères en inox ;
- la crèche est équipée d'une fontaine à eau ;
- un menu végétarien est proposé chaque semaine ;

Le groupe des bébés n'est pas concerné par ces obligations, une viande est proposée chaque jour et les biberons sont préparés avec de l'eau EVIAN.

4/ L'alimentation, un besoin qui amène d'autres apprentissages pour l'enfant

La sensibilisation des enfants à l'alimentation passe par la proposition d'aliments variés mais aussi par la mise en place d'activités et d'ateliers de découverte. Il va pouvoir enrichir son répertoire alimentaire, manipuler les aliments, observer leur transformation.

→ Education au goût

Chaque année nous participons à la semaine du goût qui a lieu à l'automne. L'occasion de découvrir chaque jour de nouveaux fruits et légumes. Pour chaque jour une couleur est choisie et les légumes et fruits de cette couleur sont présentés aux enfants par petits groupes. On découvre le fruit et le légume à l'état brut. On le sent, on le manipule, on le goûte. Certains fruits ou légumes sont ensuite transformés pour réaliser une tarte, une soupe ou une confiture avec les enfants.

Des ateliers culinaires sont ponctuellement proposés aux enfants : galette des rois, crêpes, soupe ou tarte. Les enfants manipulent chacun leur tour les ingrédients, mélangent, goûtent, et dégustent leur réalisation pour le goûter. Pour cela un cahier de traçabilité est complété afin de répondre aux exigences réglementaires concernant la sécurité alimentaire.

→ Développement des sens et éveil à la nature

La crèche dispose d'un grand jardin qui permet l'éveil des sens en pleine nature. Un espace est dédié au petit potager de la crèche.

Chaque année d'avril à octobre, on fait pousser radis, tomates cerises, fraises, courgettes et citrouilles. Les enfants plantent d'abord les graines qu'on arrose et qu'on regarde pousser en intérieur. Puis vient le moment de planter en terre dans les bacs potager. Les enfants viennent arroser régulièrement puis vient le temps de la cueillette. Nous avons également planté des framboisiers et des muriers et quelques plantes aromatiques.

Les parents et grands-parents sont bienvenus pour aider à entretenir les bacs et pour la récolte. Ils peuvent apporter et planter également. On apprécie beaucoup les conseils.

Un bac est réservé pour l'école maternelle Les Capucines.

C'est pour cela que nous l'avons nommé « le potager partagé ».

→ Développement du langage

Lecture, jeux ou comptines sont d'autres moyens de découverte et d'enrichissement du langage.

La crèche attache une grande importance à la lecture. Nous achetons des livres régulièrement et en louons au pôle culturel Le Cuivre. Parmi les thématiques retenues, les aliments ont pleinement leur place. Histoires de cuisine ou de potager ou simple imagier, les pages qui se tournent et les images sont un incontournable de l'apprentissage ludique en petite enfance.

Un jeu sur les fruits et les légumes a été réalisé par les professionnelles. Jeu de carte à images à replacer sur un plateau. L'enfant doit placer sa carte sur la bonne image.

Parmi les nombreuses comptines chantées chaque jour, il y en a 3 qui évoquent les fruits et les légumes : « c'est un petit bonhomme, petit, petit », « les légumes au clair de lune » et « il était une bergère qui allait au marché ».

Elles sont très appréciées car elles font bouger les enfants. A retrouver sur youtube !

« C'est un petit bonhomme, petit, petit, petit
Sa tête est une pomme, son nez est un radis
Ses yeux sont des groseilles, sa bouche est un bonbon

Et il a comme oreilles des graines de melon lon lon lon
Sa jambe est une banane, son autre jambe aussi
A sa main une canne en sucre de candi
Il a une longue barbe, un tout petit chapeau
Et une feuille de rhubarbe lui sert de long manteau teau teau »

« Tous les légumes
Au clair de lune
Etaient en train de s’amuser-ser
Ils s’amusaient-saient
Comme il pouvaient-vaient
Et les passants les regardaient

Un cornichon
Tournait en rond
Un salsifi
Se faisait tout petit
Une pomme de terre
Sautait en l’air
Et les choux-fleurs se dandinaient avec ardeur-deur ! »

« Il était une bergère
Qui allait au marché
Elle portait sur sa tête
3 pommes dans un panier
Les pommes faisaient rouli-roula
Les pommes faisaient rouli-roula
STOP !
3 pas en avant
3 pas en arrière
3 pas sur le côté
Et 3 pas de l’autre côté »

→ Développement de la motricité fine

Des activités manuelles sont proposées chaque jour aux enfants. Elles permettent de développer sa motricité fine, c’est-à-dire la manipulation avec ses mains. Elles sont variées et sont souvent en lien avec le projet d’activité de l’année. Elles amènent une production qui sera exposée dans le couloir puis rendue en fin d’année à l’enfant dans son cahier d’activités. C’est le cas pour les coloriages et les peintures. D’autres propositions ne sont pas productives, elles ont pour objectif l’éveil des sens et la manipulation comme la manipulation de pâte à modeler ou le transvasement de semoule.

Certains coloriages de fruit ou légumes peuvent être proposés avec collage de gommettes sur le même thème. Ils sont notamment proposés lors de la semaine du gout ou d’activités culinaires.

→ Expérimentation et jeu d'imitation

Parmi les nombreux jouets proposés aux enfants on retrouve la dinette. Fruits, légumes, assiettes et couverts vont permettre aux plus jeunes d'expérimenter le jeu de leur choix, c'est ce que l'on appelle le jeu libre. L'enfant détourne souvent l'objet de sa fonction première et va faire ses propres expériences avec l'objet. Lorsqu'il grandit il va aimer imiter les adultes, il va jouer à faire ses courses, préparer à manger.

→ Développement des interactions sociales

Le moment du repas est un moment idéal d'échanges entre enfants et avec les professionnelles. Les enfants sont installés en table ronde de 6 places et facilite les interactions.

On peut discuter sur les aliments servis, les nommer, commenter.

Les enfants observent, échangent, écoutent, s'imitent autour de la table. Cela permet aux plus petits d'observer les plus grands utiliser leur cuillère et faire petit à petit de même.

Même si certains enfants sont réticents à goûter certains aliments, le fait de voir les autres enfants goûter, peut donner l'envie de faire de même.

→ Développement de l'autonomie

L'enfant apprend petit à petit à utiliser une cuillère ou encore à boire au verre.

Les enfants participent en débarrassant leur verre, leur pot de yaourt et leur cuillère.

A la fin du repas, ils débarrassent leur gant de toilette et leur bavoir dans le panier à linge sale. Les grands apprennent en fin d'année à se nettoyer eux-mêmes avec leur gant de toilette.

5/ les clés de l'alimentation plaisir

Pour que l'alimentation soit un plaisir, l'enfant ne doit pas la vivre comme une contrainte. Le goût et l'ambiance autour du repas sont essentiels pour une prise du repas dans de bonnes conditions.

→ De 6 mois à 18 mois :

A cet âge l'enfant est curieux de la nouveauté. Il est plutôt disposé à goûter à tout. Il peut déjà apprécier ou non certains aliments. Les aliments qu'ils n'apprécient pas peuvent être reproposés régulièrement. S'ils sont abandonnés à cet âge il est très probable que l'enfant ne les aimera jamais. Proposer à l'enfant de s'installer à table sur les temps repas de ses parents lui permet également de goûter beaucoup de nouveautés.

A partir de 8 mois les petits morceaux fondants peuvent être laissés à disposition de l'enfant, il apprécie de les attraper seul, de les malaxer, les mettre à sa bouche.

L'enfant est au stade oral de son développement, la découverte passe par sa bouche, être autorisé à découvrir des aliments de façon autonome sans que ce soit un interdit ou décrit à l'enfant comme un acte salissant, peut permettre à l'enfant d'appréhender les aliments de façon positive.

A partir de 1 an il va pouvoir commencer à découvrir lui-même l'objet cuillère. C'est l'âge où on continue d'alimenter l'enfant mais où il peut commencer aussi à manipuler l'objet et apprendre également à s'en servir pendant le temps du repas.

→ A partir de 18 mois :

Entre 18 mois et 2 ans et surtout après 2 ans. L'enfant arrive dans la phase d'opposition, cette période où il veut s'affirmer et dit souvent non à tout. A cet âge beaucoup d'enfants refusent de goûter aux aliments nouveaux. C'est un âge où l'enfant sélectionne les aliments, il refuse certains aliments qu'il appréciait pourtant auparavant.

C'est pour cela qu'on sépare les différentes catégories d'aliments dans l'assiette.

Ce refus de manger certains aliments est donc normal, il est important de s'armer de patience, de retenter la proposition pour que l'aliment ne soit pas complètement abandonné. En grandissant l'enfant peut réintroduire certains aliments dans son alimentation ou parfois même à l'âge adulte.

→ L'éveil des papilles :

Le plaisir de manger passe par le goût. Les repas sont préparés et assaisonnés avec des herbes, de la sauce, des épices qui permettent de donner du goût au plat et de développer ses papilles gustatives. C'est donc une bonne préparation du plat qui va éveiller l'appétit de l'enfant.

De 8 mois à 1 an les mixés également peuvent être réhaussés avec des épices douces ou des fromages fondants.

→ Une ambiance agréable et conviviale :

L'organisation du temps repas et goûter ainsi que l'aménagement de l'espace sont pensés afin que cela soit plus paisible pour tous.

Les bébés mangent dans le parc bébé qui se trouve en salle de jeux pendant que les moyens et les grands sont en salle de repas. Le bruit est ainsi limité.

Les enfants sont installés par table ronde de 6. Les échanges sociaux entre enfant sont souvent de bonne qualité, on rit ensemble, on veut aider son voisin, on trinque aussi parfois. L'imitation à cet âge aide certains enfants à goûter un aliment, elle est donc un atout pendant le temps du repas en crèche même si elle amène aussi les bêtises comme renverser son verre d'eau ou jouer avec les aliments.

→ L'attitude de l'adulte :

Manger doit rester un plaisir pour l'enfant. Le repas ne doit pas être source de conflit ou de pression car dans ce cas les difficultés s'installent rapidement et il est parfois difficile d'en sortir.

Si l'enfant refuse un aliment il ne faut pas insister mais le proposer une autre fois. Il faut parfois présenter à l'enfant un aliment plusieurs fois pour qu'il l'accepte et commence à l'apprécier.

Les aliments qui ne sont pas appréciés sont proposés en petite quantité afin de ne pas décourager l'enfant. Manger soi-même l'aliment devant lui et lui exprimer à quel point on le trouve délicieux pourra l'amener à le goûter lui-même un jour.

A l'inverse les aliments appréciés doivent être resservis et amener l'enfant à satiété à la fin de son repas.

6/ les difficultés alimentaires

Un enfant qui ne s'alimente pas bien est une source d'inquiétude légitime pour les parents. Voici les différentes situations de trouble de l'alimentation et comment y répondre. En cas de doute ou d'inquiétude, ne pas hésiter à en parler à la directrice de la crèche qui est référente santé ou au médecin lors des consultations de suivi.

→ L'indicateur principal : la courbe de poids

Certains enfants ont un petit poids et peu d'appétit, néanmoins il se développe bien, la courbe de poids et de taille est harmonieuse, il n'y a donc pas de difficulté particulière. Par contre, si la prise de poids n'est pas bonne, le médecin de l'enfant conseillera d'enrichir ses prises alimentaires avec matières grasses ajoutées ou maltodextrine. Dans cette situation il s'agit bien de suivre l'indication médicale.

→ Le refus de manger :

Le manque d'appétit, le manque de prise alimentaire, le manque de plaisir vont s'installer de plus en plus en cas de stress parental qui amène une pression à l'enfant. C'est l'effet boule de neige. Les repas sont de plus en plus longs, sont mal vécus par l'enfant et ses parents. L'idée est donc d'éviter d'arriver à cette situation. Pour cela, il faut tenter de ne pas montrer à l'enfant l'inquiétude ressentie. Lui dire que s'il n'a pas faim à ce repas, il mangera mieux au repas suivant et faire comme si ce n'était pas un souci. Il ne faut pas entrer dans des négociations ou des jeux qui restent une forme de pression car il y a insistance. Il faut ensuite éviter les prises alimentaires en dehors des horaires des 4 repas de la journée. Les règles qui encadrent les repas sont importantes, tout comme les autres règles mises en place à la maison comme l'heure du bain, l'heure et le rituel du coucher, ces règles sécurisent l'enfant. C'est plus facile à dire qu'à faire alors dans cette situation, n'hésitez pas à rechercher du soutien auprès de votre médecin ou auprès de l'équipe de la crèche.

L'ambiance a été évoquée un peu plus haut, il est essentiel de ne pas arriver au conflit avec l'enfant.

→ Les alternatives :

Lorsque très tôt un bébé ne boit pas assez de lait, il est possible de remplacer par des yaourts au lait entier. Le sucre n'est pas recommandé mais un enfant qui refuse ses yaourts et qui a des difficultés dans sa prise de poids peut avoir un peu de sucre dans ses yaourts. Le refus de certains aliments sont compensés par d'autres que l'enfant accepte de manger. Si l'enfant se régale avec ses biberons de lait il est possible de compléter avec des céréales par exemple. Si plus grand il ne mange pas son repas, on peut lui proposer du pain, du fromage, un fruit ou une compote qui sont des aliments souvent appréciés et d'excellente valeur nutritionnelle.

Au goûter les biscuits peuvent être appréciés. D'abord sous forme de céréales à ajouter dans les biberons pour les bébés de moins de 6 mois, puis les boudoirs du rayon puériculture à écraser dans

du lait de 6 à 9 mois, puis des biscuits comme les betterfoods à partir de 10 mois qui fondent facilement dans la bouche.

→ Les troubles de l'oralité alimentaire :

L'oralité c'est l'ensemble des fonctionnalités qui concerne la bouche : la succion, la déglutition, la mastication.

S'il y a un trouble, il y a une difficulté de prise de l'alimentation qui peut se corriger auprès d'un accompagnement avec un orthophoniste spécialisé dans ce type de trouble. Plus la prise en charge est précoce, meilleure et plus rapide sera la résolution du trouble.

Voici les signes qui peuvent évoquer un trouble de l'oralité :

Chez le bébé :

- prise des biberons ou des tétées difficiles, pleurs, refus ;
- bébé ne réclame pas ses repas ;
- vomissements, reflux fréquents ;
- cassure de la courbe de poids ;
- ne met pas ses mains ou des objets à sa bouche ;

Chez le jeune enfant :

- refuse les morceaux, ne veut que des purées lisses ;
- vomissements, hauts-de-cœur réguliers ;
- vomissements, reflux fréquents ;
- repas longs et difficiles, ne prend pas de plaisir à manger ;
- refuse de toucher les aliments, ne porte rien à sa bouche ;
- refuse de passer à table, de rester assis à table, pleurs et colères à table ;

Dans ce cas, il faut évoquer ces difficultés avec votre médecin qui prescrira une prise en charge auprès d'un orthophoniste.

→ En attendant la prise en charge :

- pas de pression pendant le temps du repas, rester détaché, ne pas montrer son inquiétude ;
- partager les repas en famille, montrer qu'on se régale et partager un moment convivial (sans écran) ;
- montrer la préparation du repas, faire participer selon l'âge ;
- préparer et manger le même repas que lui ;

- bien installer l'enfant pour le repas, dos droit, les pieds touchent le sol sinon mettre un support pour que les pieds trouvent un appui ;
- limiter le temps du repas qui ne doit pas excéder 30 minutes ;
- laisser prendre le temps de découvrir l'aliment : toucher, sentir, lécher avec le bout de la langue ;
- reposer un aliment plusieurs fois même si l'enfant ne veut pas le goûter ;

7/ La communication avec les parents

La collaboration avec les familles est essentielle dans la découverte alimentaire des enfants. Dans cette optique, nous échangeons régulièrement avec les parents sur les habitudes alimentaires à la maison et sur les observations que nous réalisons des enfants lors des temps repas et de leur évolution. Nous les conseillons parfois pour l'introduction de nouveaux aliments. Le passage aux morceaux peut parfois induire des appréhensions pour certains parents.

Plusieurs étapes et outils de communication sont mis en place pour les familles :

→ A l'inscription :

Au moment de l'inscription de l'enfant, les parents indiquent à la directrice référente santé les habitudes alimentaires de l'enfant, s'il a un régime spécifique, s'il a des allergies.

La directrice informe les parents sur le lait fourni par la crèche et les repas proposés par la cuisine centrale.

→ La période de familiarisation :

Le premier accueil d'1h avec une professionnelle référente du groupe de l'enfant permet de faire connaissance et de connaître plus en détail ses prises alimentaires et son rythme de repas.

→ Les accueils café :

Des accueils café sont proposés aux parents chaque trimestre par deux professionnelles de la crèche : l'occasion d'échanger sur l'enfant. Les thèmes ne sont pas définis, le thème abordé répond à la demande de chaque parent. Il est parfois difficile de prendre le temps de discuter lors des temps de transmission sur les thèmes qui questionnent les parents. Les temps d'accueil café permettent d'y répondre plus en détail autour d'un café et de viennoiseries.

→ Les livrets du ministère de la santé :

2 livrets sont mis à disposition des parents dans le hall d'accueil.

Le livret sur la diversification alimentaire « Pas à pas, votre enfant mange comme un grand », un guide dans lequel il est indiqué quand et comment introduire chaque catégorie d'aliments.

Le livret sur l'allaitement maternel « le guide de l'allaitement maternel » dans lequel tous les conseils sont donnés pour un allaitement maternel réussi et en accord avec votre projet.

→ **Le cahier individuel du jeune bébé :**

Lors de la période de familiarisation d'un bébé, un cahier individuel est donné à la famille. Dans ce cahier les professionnelles y notent le déroulement de la journée et les informations importantes à transmettre aux parents (repas, sieste, activité d'éveil...) et les parents y notent également les informations qu'ils souhaitent transmettre aux professionnelles (nuit, biberon du matin...) A la fin de ce cahier, les parents inscrivent les légumes et fruits qu'ils ont déjà introduit lors de la diversification.

→ **La feuille de transmissions des moyens et des grands :**

Une feuille de transmissions pour chaque groupe permet aux professionnelles de faire un retour le soir aux parents : repas, sieste, activités... Il est noté comment l'enfant a mangé le midi ainsi qu'au goûter. Cela permet aux parents de savoir aussi s'il a goûté certains aliments qu'il ne souhaitait pas manger auparavant.

→ **Affichage des menus :**

Les menus sont affichés chaque semaine pour que les parents soient informés des menus servis chaque jour : menus des moyens/grands, mixés des bébés et goûters. Les repas à thème sont indiqués avec un affichage spécifique. Ils sont proposés environ toutes les 6 semaines.

CONCLUSION

En plus de répondre aux besoins physiologiques de l'enfant, l'alimentation représente un temps de plaisir, de découverte et d'apprentissage. En crèche, le temps du repas et du goûter sont donc des temps forts de la journée de l'enfant pour de nombreux apprentissages : éveil sensoriel et moteur, vie sociale et autonomie.

La collaboration parents/professionnelles a pour objectif commun la santé et le bon développement de l'enfant. A nous professionnelles de la petite enfance de permettre cela en continuant de se questionner sur le sujet pour l'intérêt de l'enfant. Les professionnelles de la crèche et la référente santé restent à votre disposition pour toute question sur ce sujet.

Ce sont finalement les habitudes alimentaires à la maison et dans les lieux collectifs, crèche et école, qui vont façonner les habitudes alimentaires à l'âge adulte.