

La lettre

PETITE ENFANCE

N° 47 - Avril 2023



Du nouveau en cuisine

Rubrique
« le saviez-vous ? »

ET SI AUJOURD'HUI,
ON ESSAYAIT ÇA ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel que soit son âge, un enfant se construit (émotions, langage, connaissances en interaction (échange de regards, de mimiques, de paroles) avec ses proches, et notamment ses parents. Tout ce qui s'interpose dans cet échange le trouble. Le moment du repas est idéal pour cet échange.

Retrouvez tous nos défis quotidiens
sur le site www.mpedia.fr

Depuis fin Janvier, une nouvelle cuisinière est arrivée à la crèche, Ludivine Marcolet.

Passionnée de cuisine, elle prend à cœur d'éveiller le sens du goût des tous petits. L'étape de la diversification alimentaire est cruciale dans le développement de l'enfant et elle y veille au grain. Les papilles et les palais vont aller de découverte en découverte au fil des saisons et les enfants seront mis à contribution de la confection d'un plat ou d'un dessert de temps à autre. Légumes, fruits, céréales, légumineuses, protéines animales et végétales, produits laitiers mais aussi épices et herbes aromatiques sont proposés chaque jour suivant un menu élaboré, adapté aux besoins nutritionnels des enfants.

On le sait, ces derniers ont parfois du mal à manger des légumes. Une astuce est de varier les présentations et textures: soupes, gratins, smoothies, muffins, flans etc. Et n'oublions pas qu'il faut parfois proposer plusieurs fois un aliment pour qu'il soit apprécié.

Voici deux idées de recettes simples à mettre en œuvre, à la portée de tous.



Les smoothies :

Sucrés ou salés, les enfants adorent ! Pour une entrée froide, on peut mettre dans un blender une betterave cuite et ajouter le jus d'une orange. Pour un dessert, un petit déjeuner ou un goûter, on peut mettre une banane et ajouter 25cL de lait demi écrémé ou de lait végétal (celui d'avoine est assez neutre au niveau du goût). Libre cours à votre créativité !



Bananes à la coque :

Coupez une banane en quatre tronçons et les disposer à la verticale dans un plat allant au four. Saupoudrez une pincée de cassonade, une de mélange quatre épices et quelques grains de vanille. Passez au four à 180 degrés pendant 8 minutes. La peau devient noire, c'est normal. A la sortie du four, laissez refroidir quelques instants. Ne reste qu'à se munir d'une petite cuillère et manger l'intérieur de la banane, un régal !



Chouette

on passe à table !

Les petits gastronomes sont comblés par le repas « à la française » : des horaires réguliers, des retrouvailles conviviales autour de la table et une variété de plats. Toutefois pour garnir la table et faire saliver les papilles...de nombreuses questions se posent souvent et certaines périodes sont plus favorables que d'autres pour entamer les découvertes gustatives.

Comment faciliter la diversification ?

Dans le ventre de leur mère, les bébés découvrent déjà toute une palette de saveurs à travers le liquide amniotique. Cela se poursuit si la maman opte pour l'allaitement maternel. Ensuite, très vite, bébé va goûter autre chose que du lait.

Entre 4 et 6 mois, le bébé commence à goûter de tout. D'ailleurs, c'est la meilleure période pour le laisser tester et redécouvrir la plus large palette de fruits, légumes...La meilleure façon de lui faire aimer un nouvel ingrédient...c'est de le rendre familier.

Puis, entre 6 et 10 mois, le petit a toutes les capacités pour mâcher. C'est le moment d'épaissir les purées, de proposer des morceaux à croquer, des légumes ou féculents écrasés grossièrement avant très vite d'introduire des morceaux complets. Mention spéciale pour le quignon de pain ou les légumes à la trempette si appréciés car ils fortifient la mâchoire, stimulent la mastication et ouvrent bien l'appétit !

À partir de 1 an, l'enfant mange presque comme les grands. Il n'est plus nécessaire de faire des distinctions au niveau des aliments proposés ou des ustensiles. L'enfant est fier de manger comme l'adulte.

A cet âge-là, l'enfant peut vraiment mettre la main à la pâte pour participer à la préparation du repas ou de la table...et il adore !

Vers 2 ans, beaucoup d'enfants refusent certains aliments. En restant patient, les bonnes habitudes reviendront tranquillement. Cette période est normale. C'est important de continuer à proposer un menu varié et même s'il n'aime pas un plat. Mais insister n'aide pas.

Les questions que vous vous posez

Faut-il imposer de goûter le plat ou de finir l'assiette ?

Demander à l'enfant de goûter peut être mal vécu, car il lui faut mettre en bouche une cuillerée entière. C'est beaucoup trop pour certains petits. Pour éviter de générer du dégoût, il est possible de proposer de sentir le bout du doigt ou de faire sentir à l'adulte.

La demande de finir l'assiette, si elle part d'une très bonne intention est contre-productive. Car elle fonctionne à court terme...mais peut entraîner un rejet pour l'aliment à long terme et empêche l'enfant d'écouter ses sensations de faim et satiété.

Rassasiement : a-t-il assez mangé ?

Il faut 20 minutes à notre cerveau pour savoir que nous avons mangé. Or, parfois, nous mangeons plus rapidement que cela...et nous sommes donc tentés de manger en trop grande quantité par rapport à notre besoin.

Certains petits ont ainsi besoin d'accompagnement de notre part pour faire une pause entre les plats.

Laisser l'enfant gérer quantités et rythme pour manger

L'enfant est capable de réguler son appétit. Si nous lui proposons un menu varié...nous pouvons lui faire confiance sur les quantités. Petit à petit il va différencier

sa faim de sa soif et va peut-être manger plus à certains moments de la journée et moins à d'autres...Donc, sans soucis de santé particuliers, il est préférable de le laisser jauger. Il tourne la tête, repousse le plat, ferme la bouche ou s'endort ? Il n'a probablement pas ou plus faim.

Comment limiter certains aliments ?

Interdire crée de la frustration et renforce la préférence. Ce qui fonctionne plutôt bien est de placer l'aliment : comme les bonbons, hors de portée de main et de vue. La tentation est ainsi moins importante.

Comment savoir si mon enfant mange suffisamment ?

Si sa courbe de poids ne baisse pas et qu'il ne réclame plus en fin de repas...il n'y a pas de raisons de s'inquiéter.

Il ne reste pas assis à table Comment l'aider ? !

Privilégier des temps du repas courts. Cela lui demande de la concentration, il se fatigue vite. Toute au long de la journée et notamment avant et après le repas, l'enfant a besoin de bouger. Idéalement 3 heures par jour à courir, monter, sauter, ramper...vive le grand air et ses nombreuses possibilités !

Comment passer de bons moments à table ?

Les différents temps du repas

Se laver les mains sous forme de jeu ou de comptine ...
pour créer de la bonne humeur.

Bien s'équiper pour laisser l'enfant explorer

Les premières expériences riment souvent avec patouille. L'enfant en a vraiment besoin pour découvrir les aliments. Vous pouvez protéger la table, les vêtements de l'enfant, adapter les couverts : un petit couteau à bout rond, et une tasse avec 2 anses par exemple.

Préparer le repas en associant l'enfant :

l'inviter à couper les légumes mous, mettre les serviettes, le pain sur la table...

Les petits plats dans les grands !

Une belle table, une belle assiette décorée (bonhomme crudité, volcan de purée...), un menu alléchant... annoncer tout ce que l'on va manger pour faire saliver les papilles avant le repas !



Faire découvrir la plus large palette de saveurs et textures

Selon les chercheurs, il faut goûter plus de 15 fois d'un plat pour s'habituer et commencer à aimer (ou non) une saveur. Il est aussi intéressant, pour les plus grands de varier les formes (purée, gratin, poêlée, soupe, bâtonnets...). Une personne peut apprécier un aliment sous une forme mais pas sous une autre.

Manger ensemble

Par mimétisme les petits font comme les grands ! En partageant un repas avec vos enfants, ils demanderont à goûter votre plat.

Il mange à son rythme et choisit les quantités

Pourquoi ne pas le laisser se servir seul comme un grand ?

Le repas c'est sympa !...

Les enfants mangent mieux dans une ambiance agréable. En coupant les écrans, qui nous empêchent d'être disponibles et en profitant de ces moments de plaisir tout le monde s'y retrouve

Pour aller plus loin ...

La brochure « Pas à pas votre enfant mange comme un grand »

www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/pas-a-pas-votre-enfant-mange-comme-un-grand

La brochure « Chouette, on passe à table ! », un outil conçu pour les professionnels autour de l'alimentation : www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Brochure-chouette-on-passe-a-table-2020.PDF

Pour retrouver en vidéo quelques-uns des points abordés ici, voici une vidéo de Sandrine Monnery Patris : chercheur à l'INRAE : www.youtube.com/watch?v=ah22vdOfEA

Des menus types âge par âge : www.mpedia.fr/art-menus-types-4-6-mois/
https://www.mpedia.fr/content/uploads/2022/02/infographies_menus-types-6-12-mois.jpg

COIN DES PETITS CHEFS :



Le goût vient en cuisinant !

Il est parfois bien plus facile de faire découvrir de nouveaux goûts et textures lorsque les enfants cuisinent eux-mêmes, ou lorsqu'ils vont cueillir les aliments : rien de meilleur que le radis que l'enfant vient d'arracher, la fraise ou la tomate qu'il vient de cueillir.

Alors voici quelques idées :

- Visite au marché, passage à la boulangerie pour prendre le pain, et se régaler avec le crouton...
- Découvrir les fruits et légumes grâce à « la ferme-cueillettes »
- Un Atelier cuisine : sucré ou salé ?

Vous pouvez aussi partager un moment de jeu avec votre enfant autour des fruits et légume, ou lui proposer de composer son plateau repas lui-même. En nommant les aliments, en échangeant, vous passerez un moment agréable avec lui et vous lui permettrez aussi de développer son langage.

Voici quelques supports :

Imagiers ustensiles de cuisine/fruits et légumes :

montessorimaispasque.com/2015/08/05/images-classifiees-les-ustensiles-de-cuisine/

montessorimaispasque.com/2015/06/26/telechargements-03-ans/

teteamodeler.ouest-france.fr/Montessori/documents-montessori/imagier-montessori-a-imprimer

Set de table avec différents ustensiles et aliments :

teteamodeler.ouest-france.fr/Montessori/documents-montessori/set-de-table-montessori-a-imprimer



Comment intéresser les petits à la lecture ?

C'est en premier lieu votre présence auprès de votre enfant qui va lui donner envie d'aller à la rencontre des livres.

Il est généralement rare qu'un enfant n'aime pas qu'on lui raconte des histoires. Et, s'il montre de l'intérêt, c'est parce que le livre est tout d'abord un lien pour établir une relation de proximité et d'échange. C'est ce qui s'appelle « l'attention conjointe » : nous sommes ensemble autour du livre au même moment. Dans cet instant, vous créez de la disponibilité. L'enfant a besoin d'un adulte pour rencontrer le livre. Partager, transmettre, accompagner les émotions que suscite l'histoire va permettre à l'enfant de vouloir y revenir.

Quelques astuces à partager pour que votre enfant soit acteur : laisser l'enfant choisir le livre, le laisser tourner les pages même si c'est pour revenir en arrière, valoriser son expression (mots, doigt qui pointe vers l'image, ...), relire encore et encore la même histoire si l'enfant le demande, jouer avec les histoires (bouger, danser, créer des activités manuelles...), aménager un coin dans lequel les livres sont en accès libre...

Les assistantes maternelles participent au projet « *S'amuser en racontant* » et vous présentent une sélection de livres « coup de cœur » lus auprès des enfants. Vous pourrez retrouver cette sélection auprès des médiathèques et y emprunter des livres où un grand choix existe.

Contacts



RELAIS PETITE ENFANCE

ANTENNE CLÉGUÉREC

02 97 38 02 23 - 06 76 95 87 27
rpe-cleguerec@
pontivy-communaute.bzh

ANTENNE PONTIVY

02 97 25 16 80 - 06 83 64 13 57
rpe-pontivy@
pontivy-communaute.bzh

ANTENNE RÉGUINY

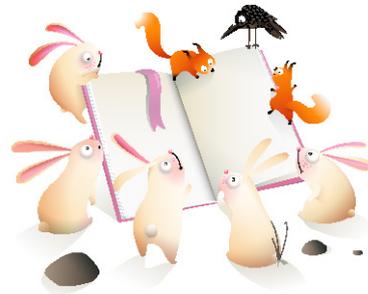
02 97 38 74 41 - 06 80 47 98 81
rpe-reguiny@
pontivy-communaute.bzh

Les établissements de la petite enfance sont des équipements gérés par

Pontivy Communauté,
1 place Ernest Jan,
56303 Pontivy Cedex

02 97 25 01 70
www.pontivy-communaute.bzh

À vos livres !



Retrouvez les sélections de
« S'amuser en racontant »



ou sur le site internet de
Pontivy Communauté

Agenda

Le service petite enfance et le conservatoire de musique et de danse de Pontivy communauté vous proposent **un moment parent / enfant autour de la musique.**



Samedi 13 mai
9h30 et 10h30
Conservatoire de musique
et de danse
5 rue Kristen Noguès - Pontivy

Inscription obligatoire auprès du Relais Petit Enfant antenne de Régigny par mail :
rpe-reguiny@pontivy-communaute.bzh ou par tél. 06 80 47 98 81