

## Synthèse journée Alimentation département de la Seine Saint Denis

Vendredi 31 mars 2023

### Les objectifs de cette journée

- Comprendre les enjeux d'une alimentation variée chez l'enfant dès le plus jeune âge
- Découvrir les concepts de l'approche Montessori en lien avec l'alimentation
- Appréhender les outils nécessaires pour accompagner l'enfant vers ses découvertes sensorielles et gustatives autour de l'alimentation et sur le temps des repas

### Sommaire

**1/Quelques notions concernant l'alimentation**

**2/évolution des besoins de l'enfant**

**3/ Les troubles de l'alimentation chez le jeune enfant**

**4 / A la découverte des concepts Montessori en lien avec l'alimentation**

**5/ Mise en œuvre et outils pratiques autour de la préparation et de l'organisation des repas**

**6/Comment développer des outils et des projets communs autour de la notion des repas et de l'alimentation**

### 1/Généralités sur l'alimentation

« A TABLE » Passer à table sous- entend une cascade d'actions Avant/ pendant / Après l'action même d'ingérer les aliments :

- Connaître les principes de base de alimentation : lactée, sevrage, diversification, équilibre alimentaire en fonction des âges ;
- Elaborer des menus équilibrés : avoir des idées de recettes, en s'adapter aux différents besoins, en s'adaptant aux contre-indications de certains ...D'où une multitude de possibilités.
- Faire ses courses : multitudes de possibilités ....
- Préparer le repas.... Cuisiner : éplucher, laver, rincer, cuire, couper, saisir, déglacer, reposer, pétrir, gratiner.
- Passer à table : mettre le couvert, s'installer, manger : entrée, plat, dessert....

- Débarrasser, nettoyer la table, faire la vaisselle, nettoyer le sol.....
- ET
- Recommencer !!!!

Petit déjeuner/ Collation du matin/ déjeuner/ goûter/ Dîner... Voilà de quoi être bien occupé !

### **BONNE NOUVELLE**

Tous les enfants sont « portés », intéressés et enthousiasmés par la cuisine.

Nous ne disons pas que tous les enfants mangent « bien », nous disons que tous adorent cuisiner au sens large, tous les enfants adorent la vie pratique.

Le quotidien ordinaire de l'adulte est extraordinaire pour l'enfant :

- Quand vous faites le ménage, ses yeux brillent
- Quand vous lavez et étendez la lessive, ses yeux brillent.
- Quand vous allez faire des courses (ou mieux le potager), ses yeux brillent.
- Quand vous cuisinez, ses yeux brillent.
- Quand vous débarrassez, lavez la table et le sol, ses yeux brillent.

Ces actions que nous n'appelons pas activités, mais **vie pratique**, combinent tous les besoins du jeune enfant. Elles sont qualifiées de contraintes et de corvées par la majorité des adultes.

**La cuisine au sens large est votre TRESOR**, en tant que professionnel.

Par la cuisine, vous offrez à l'enfant de travailler avec lui, et sur lui... au sens LARGE.

Vous NOURRISEZ son CERVEAU, SES SENS, SES APTITUDES SOCIALES, SES EMOTIONS, SA PSYCHÉE, SON DEVELOPPEMENT MOTEUR ET SON ESTOMAC, SON CORPS PHYSIQUE en général.

La cuisine et tout ce qui gravite autour, est votre boîte à trésor « d'activités » Nul besoin d'inventer des activités compliquées de jeux, de bricolage.

## **2/Evolution des besoins de l'enfant**

### **LE SEVRAGE/LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE**

Le sevrage consiste à cesser progressivement l'alimentation lactée.

La diversification alimentaire consiste à introduire des aliments autres que le lait (aliments solides) dans l'alimentation du nourrisson allaité.

Elle conduit progressivement à une alimentation familiale complète, entre 6 mois et 3 ans.

Nous pouvons aussi définir la diversification alimentaire comme une étape clef où l'enfant commence :

- A goûter le monde
- A goûter au monde
- A s'ouvrir au monde

La diversification alimentaire est une grande **TRANSITION** vers le monde qui l'entoure.

On élargit le cercle de l'enfant.

Elle mène à l'acquisition d'un niveau de conscience :

- Des gens qui l'entourent.
- De l'environnement de plus en plus large.
- De l'autonomie, sur le chemin de l'indépendance.

L'enfant quitte la relation exclusive (sein ou biberon) pour intégrer la table familiale.

-Se pose la question de la table de sevrage / et de la petite table individuelle.

-Se pose la question de la chaise haute : aujourd'hui, nombre de chaises hautes sont évolutives et intègrent le nouveau-né à la table familiale.

L'enfant fait partie de la famille, ce n'est pas un invité : lui accorder une place véritable à table, l'accueillir sur ces moments de partage familiaux, c'est lui TEMOIGNER notre CONSIDERATION.

ATTENTION

Manger ensemble, sans écran!

### 3/Les troubles alimentaires ou TCA (Troubles du Comportement Alimentaire) :

Les troubles alimentaires sont des affections complexes qui peuvent se manifester dès le plus jeune âge.

On parle de trouble de l'alimentation lorsqu'un enfant est incapable ou refuse de consommer des quantités suffisantes, ou une variété de solides et de liquides nécessaires pour assurer une alimentation adéquate.

La plupart des troubles alimentaires ne sont pas des affections avérées, **ils sont transitoires** et n'entravent pas la croissance de l'enfant.

L'alimentation est un sujet sensible pour certains parents, liés à leur propre histoire et à leurs craintes à eux.

Ils ont peur que leur enfant :

- Soit un mangeur difficile.
- Ne mange pas assez.
- Mange trop.
- Ne mange pas équilibré.
- Qu'il refuse certains aliments.
- Soit dispersé sur le temps du repas.

Toutes ces peurs parentales ont un impact sur le comportement alimentaire de l'enfant.

### Exemples de troubles alimentaires :

#### La néophobie :

La néophobie alimentaire est définie par la réticence à goûter un aliment nouveau.

Elle se manifeste aussi par une certaine sélectivité d'aliments et le refus d'aliments acceptés antérieurement.

Il y a une restriction du registre alimentaire.

Il y existe des techniques pour surmonter cette étape parfois longue et souvent pénible!

(Techniques qui seront détaillées dans la 2 ème partie de la formation)

#### La sous-alimentation ou sous-nutrition (qui est différent de la malnutrition).

C'est un état de manque quantitatif en nutriments dû à des apports alimentaire insuffisant pour combler les besoins énergétiques journaliers d'un individu et entraînant des carences nutritionnelles.

**Vous serez certainement confronté à des enfants qui ont une baisse de l'appétit, par période, tout simplement !**

**Attention, de ne pas en créer un problème !**

Comment ?

- En Forçant l'enfant à manger.
- En faisant des commentaires lors des repas.
- En se montrant excessivement inquiet par rapport à son alimentation.

L'inquiétude, les menaces, les tentatives d'amadouer l'enfant, le chantage (punitions, récompenses) sont une voie vers l'installation d'un vrai TCA.

### La suralimentation ou hyper alimentation.

Elle correspond à une alimentation excessive tant en quantité de nourriture, qu'en qualité.

La conséquence sera le surpoids...et les maladies en découlant.

L'obésité infantile peut être prédictive d'une obésité à l'âge adulte.

**Vous serez certainement confronté à des enfants qui ont une augmentation de l'appétit, par phases, tout simplement !**

**Attention, de ne pas en créer un problème !**

Comment ?

- En mettant l'enfant au régime.
- En faisant des commentaires lors des repas.
- En se montrant excessivement inquiet par rapport à son alimentation.

L'inquiétude, les menaces, les tentatives d'amadouer l'enfant, le chantage (punitions, récompenses) sont une voie vers l'installation d'un vrai TCA.

4/A la découverte des concepts de la pédagogie Montessori

### Éclairage sur l'esprit absorbant

**Définition:** c'est une capacité exceptionnelle de l'apprentissage chez l'enfant de la naissance à 6 ans.

Durant cette période, il s'approprie l'environnement dans lequel il évolue pour pouvoir s'adapter: langage, codes, usages autour de lui et tous les éléments qui constitue une société.

### Éclairage sur les périodes sensibles

**Définition** : C'est une fenêtre d'apprentissage, un temps limité durant lequel l'enfant et inconsciemment et irrésistiblement sensible à certains aspects de son environnement, en en excluant d'autres.

#### Il existe 6 périodes sensibles:

- le mouvement
- l'ordre
- le langage
- le développement et le raffinement des perceptions sensorielles
- le développement social
- les petits objets : entre 12 et 24 mois.

### Éclairage sur l'observation

#### Définition :

- examiner avec attention (pour étudier)
- regarder attentivement ( pour surveiller, contrôler)
- prêter attention point porter son entière attention
- constater
- saisir, comprendre
- écouter, relater des faits, comprendre
- prendre du temps, prendre son temps.

### La notion de travail et de matériel

**Le travail** : Des psychiques intérieurs créés par une activité motrice. C'est une élévation psychique

**Le matériel** : moyen mis en place pour arriver à cette activité psychique.

### Éclairage sur l'environnement préparé

**Définition** : Lieu de développement et d'expression des caractères humains de l'enfant. En pédagogie Montessori, on nomme cela une ambiance.

Il révèle l'expression du potentiel humain, hé c'est un lieu d'humanisation.

De la naissance à 3 ans, il soutient l'enfant dans la construction de son identité : l'enfant s'organise de l'intérieur.

Il existe 2 ambiances différentes, en intérieur âge, adaptées aux besoins de l'enfant:

-Le nido : de 2 mois et demi jusqu'à 14 mois : non marcheur

-La communauté enfantine: de 14 mois(marche assurée ) à 3 ans (l'entrée à l'école) : marcheur

Plus l'environnement est adapté, plus l'enfant va avoir la possibilité de développer son potentiel

#### **A quoi sert l'environnement ?**

-pour aider l'enfant à comprendre où il vit

-pour qu'il ordonne ses idées à l'intérieur

-pour créer un climat serein, ordonné et apaisant, favorisant les apprentissages

-pour faciliter la vie quotidienne de l'adulte accompagnant

-pour éveiller la curiosité de l'enfant

#### **Comment préparer l'environnement ?**

- enlever le superflu

-vider

-ranger

-ordonner chaque chose à sa place

-créer différentes aires adaptées aux périodes sensibles de l'enfant

- installer du mobilier et du matériel à taille/poids adapté à l'enfant.

-utiliser des matériaux durables, naturel.

-Prendre en compte l'esthétisme et la beauté

La notion de sécurité de l'enfant, dans l'environnement dans lequel il vit, est prépondérante.

### Éclairage sur la posture de l'adulte

**Définition** : l'adulte est un guide, un relais entre le matériel pédagogique et l'enfant.

Il travaille dans et avec le temps, et non contre le temps.

### La boîte à outils de la posture montessorienne :

Être attentif à l'enfant: observer	C'est le chemin de l'enfant qui compte et non le résultat produit
Ralentir et s'asseoir : prendre son temps	Utiliser un vocabulaire riche et soigné
Parlez à voix basse	Veillez à l'ordre et à la sécurité de l'environnement
Montrer à l'enfant comment on fait	Amener l'enfant à répéter son action
Appelez l'enfant par son prénom Ne pas parler de lui à la 3e personne	Ne pas interrompre un enfant dans son action/ça réflexion : favoriser la concentration
Être dans le non-jugement	Responsabiliser l'enfant

**S'émerveiller dans son cœur.**

## 5/ Mise en œuvre et outils pratiques autour de la préparation et de l'organisation des repas

### Les outils pratiques pour le temps du repas

- La mise de table
- les transitions
- l'entraide/L'Inter-âge
- la solidarité
- le partage vers la socialisation
- les anniversaires: un moment festif
- la fonction sociale des repas
- les collations

### La vie pratique:

**Définition :** la vie pratique est un ensemble d'activités qui permettent de réaliser des actions de la vie quotidienne, offrant à l'enfant la possibilité de développer son autonomie.

C'est là où le quotidien, l'**ordinaire extra-ordinaire** pour l'enfant.

### La préparation des repas

#### Les buts et les bénéfices :

L'enfant peut réaliser par lui-même : cela lui demande de l'organisation	Expérimenter le maximum effort
Possibilité du contrôle de l'erreur	L'apaisement
But de la répétition, de la concentration	le développement du langage
Répondre aux périodes sensibles	S'adapter à son environnement : hé utiliser des objets de l'environnement dans lequel il vit
Collaborer avec l'adulte	Le raffinement des gestes: la motricité globale puis fine
Développer l'estime de soi la confiance en soi la sécurité intérieure	Offrir des expériences sensorielles

En cuisine l'enfant développe des compétences fondamentales : Apprendre à faire tout seul !

Capacité de répéter, de se concentrer
Capacité de suivre des étapes logiques
Capacité de faire des choix
Capacité de mener une tâche à terme
Capacité de commettre une erreur et de la corriger

### Les moyens pour préparer un repas :

- une organisation adaptée
- proposer des plateaux de préparation adaptés
- utiliser du matériel , hé des ustensiles adaptés à l'enfant,
- proposer des recettes simples
- susciter l'intérêt de l'enfant ?

### Les intérêts pour l'enfant :

Le but direct est de cuisiner
De se sentir chez lui, hé appartenir à une famille, hé un groupe, un contexte, une époque
D'isoler chaque apprentissage
de s'approprier des lieux pour grandir, trouver des repères spacio temporel
D'ordonner ses idées
D'éveiller son intérêt culturel virgule sa curiosité
De développer la spontanéité de l'apprentissage naturel
De développer son intelligence par le travail de la main

6/Comment développer des outils et des projets communs autour de la notion des repas et de l'alimentation ?

Atelier culinaire de proximité pour les professionnels/les parents/les enfants
Création d'espaces adaptés communs où les professionnels peuvent venir expérimenter.
Jardin partagés
Recette partagée sur une plateforme : alimentée et gérée par des professionnels/par le Conseil départemental et cibler pour des professionnels
Rencontres intergénérationnelles pour les cultures des carrés potagers (MJC, crèche, RPE)
Rencontres sur les thèmes de l'alimentation :Inter-structure pour le département/conférence qui invite tous les acteurs
Proposer de la formation continue aux professionnels sur le thème de l'alimentation

Formation obligatoire une fois par an pour raviver les connaissances/l'envie/la mise en œuvre pour les professionnels
Les AMAP : les structures comme point de livraison
Communiquez avec les parents pour collaborer autour de la cuisine
Promouvoir, soutenir et encourager l'allaitement maternel : réseau de sage-femme libérale ou de spécialiste en lactation
Aménager de vrais temps d'accueil chez les AMA/ MAM/crèche pour rendre encore plus possible l'allaitement.

-Echanges et co-construction avec les participants

**« Toute aide inutile est une entrave au développement » Maria Montessori**

FIN

