

## Les repas et les collations



Être présente physiquement et mentalement : S'asseoir et manger avec les enfants, les observer, discuter avec eux, être totalement dans le moment présent.

Faire participer les enfants (responsabilités). Du moment de la préparation, du service, du nettoyage. Ex :

- ❖ S'assurer qu'il y a le bon nombre de place à la table
- ❖ Laver les fruits
- ❖ Choisir et mettre une nappe ou des napperons
- ❖ Mettre les verres
- ❖ Mettre les assiettes
- ❖ Passer le balai
- ❖ Nettoyer la table ...

Garder en tête les rythmes individuels de chaque enfant.

Montrer aux enfants comment préparer et manipuler les aliments : (Garder en tête leur capacité selon leur âge.)

- ❖ Laver
- ❖ Couper
- ❖ Éplucher
- ❖ Tartiner
- ❖ Verser
- ❖ Se servir

Créer une atmosphère calme et détendue.

Sourire, sourire, sourire

Changer d'ambiance! Imaginez que vous êtes dans un restaurant, en pique-nique, sur le haut d'une montagne, dans un château, en camping etc.

Décorer la table : fleur, bougie (les petites bougies électriques sont sans danger), nappe, centre de table avec des vrais fruits etc.

Trouvez un sujet de discussion et veillez à intégrer les plus silencieux. Vous pouvez avoir des sujets qui partent des intérêts des enfants dans un sac et vous en pigez un à l'heure du repas. EX : ton film préféré, ton toutou câlin, quand tu vas au parc tu fais quoi, etc.

Faire des napperon-jeux aux enfants. Sur une feuille, tracer un labyrinthe, les enfants peuvent le faire avec son doigt. Vous pouvez plastifier la feuille et les enfants peuvent utiliser des crayons effaçables pour jouer.

Faire un napperon personnalisé à chaque enfant avec des photos des membres de sa famille.

Prendre une collation les yeux fermés. On laisse nos papilles gustatives découvrir l'aliment.

Inventer des formules magiques qui servent à dire bon appétit!

Faire des jeux avec sa voix : la moduler, changer de tonalité, voix fatigué, voix malade etc.

Sortez vos bacs à mains propre pour dynamiser l'attente.

Inviter toutous et poupées à venir manger avec le groupe. Faites leur une place à la table.

Si le repas ou la collation vient d'un autre pays, en profiter pour parler de cet endroit. Mettre de la musique de cette région etc.

Manger tout déguisé...quand le repas le permet!

Parler de ce qui se trouve dans votre assiette! Nom, forme, texture, couleur, température, catégorie, goût etc.

Coin coin! Faites des coin coin inspiré de l'alimentation!

Sortez revue et circulaires sur l'alimentation. Au début de chaque saison les chaînes d'épicerie en distribuent. Faites de provisions!

Boîte de petites images plastifiées (bonhomme, animaux, paysage, etc.)