

Une ambiance agréable aux repas

Par les nutritionnistes de Nos petits mangeurs

Le repas est une occasion pour les enfants de se nourrir, mais aussi d'apprendre et de socialiser. Pour encourager leur développement et pour faire du repas un moment agréable, leur environnement doit y être favorable. Et c'est votre rôle de le créer.

Les conditions gagnantes

L'environnement aux repas doit permettre aux enfants de se sentir bien, en sécurité, calmes et confortables. Cela favorise les échanges entre eux, ainsi que la découverte des aliments. Si le repas est associé au plaisir, les aliments le seront aussi. Pour une ambiance positive aux repas, il faut suivre une routine, établir des règles, permettre aux enfants d'échanger dans le calme, aménager l'espace, avoir des attentes réalistes et participer aux repas.

La routine

Les repas et les collations font partie de la routine. En fixant les repas à la même heure chaque jour, les enfants connaissent le déroulement de la journée, ce qui les rassure. Allouez un temps raisonnable aux repas pour que chacun puisse manger à son rythme.

Les règles

Donnez des consignes claires aux enfants, sans toutefois être trop rigides. Donnez-leur des repères sur le déroulement du repas et sur les comportements à adopter. Par exemple :

- Rester assis sur ses deux fesses durant le repas.
- Ne pas lancer de nourriture.
- Parler calmement et doucement.
- Essuyer ses mains sur une débarbouillette ou serviette de table plutôt que sur son chandail.
- Utiliser les ustensiles (offrez aux enfants des ustensiles appropriés pour leur âge afin de limiter les dégâts et de favoriser leur autonomie).

Silence !?

Le repas ne doit pas être pris dans le vacarme... ni dans le silence. Il faut trouver **le juste milieu**. Trop de bruits empêchent les enfants de se concentrer à manger, et le silence les empêche bien entendu de profiter du repas pour échanger. Éliminez tous les bruits inutiles lors du repas, comme la télévision, et enseignez aux enfants à parler tout doucement.

Aménager l'espace

Les chaises et les tables doivent être adaptées aux enfants, c'est-à-dire que leurs pieds doivent toucher le sol et leurs bras se déposer naturellement sur la table. Placez les tables de façon à faciliter les échanges ou faites des petits groupes s'il y a plusieurs enfants.

Assurez-vous que l'endroit pour prendre le repas est propre, sécuritaire et bien éclairé. Éloignez-le de l'aire de jeux si possible.

Des attentes réalistes

Rares sont les enfants qui restent plus de 10-15 minutes assis à table lors du repas. Vous pouvez leur enseigner à vous demander la permission de quitter la table lorsqu'ils ont terminé de manger. Cela ne veut pas nécessairement dire qu'ils ont vidé leur assiette, mais plutôt qu'ils n'ont plus faim. Encouragez-les à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété.

Participer aux repas

Vous êtes un modèle pour les enfants. Asseyez-vous avec eux lors du repas et mangez la même chose qu'eux. Soyez positif, autant dans la discipline que vous faites que dans vos conversations. Favorisez les échanges **entre** les enfants et **avec** les enfants. Posez-leur des questions sur leur quotidien, ainsi que des questions reliées aux aliments, par exemple en lien avec leur forme, leur odeur, leur couleur ou leur origine. Le repas n'est pas le moment d'aborder les sujets délicats ou conflictuels.

Une ambiance agréable aux repas permet aux enfants de développer leurs compétences motrices et sociales, de développer leur autonomie et leur connaissance des aliments. De plus, ça contribue à adopter de saines habitudes alimentaires. Sans oublier qu'à court terme, un repas agréable contribue certainement à une meilleure journée!

Date de publication: mai 2015

Références

- Ministère de la Famille. (2014). Gazelle et potiron : cadre de référence. Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.
- Mita, S. C., et al. (2015). "An explanatory framework of teachers' perceptions of a positive mealtime environment in a preschool setting." *Appetite* 90(0): 37-44.