

ALIMENTATION



Manger, c'est plus que manger !*



* Nom du projet de l'IEDPE, soutenu par le programme européen Leonardo DA VINCI, mené en province de Luxembourg en 1999.
« Manger, c'est plus que manger » - Actes de la journée du 23/06/2000 - ONE-ULg-Promemploi-NOE.

PRATIQUES PSYCHOPÉDAGOGIQUES

Fiches

Introduction 1-2

- Manger, c'est plus que manger !
- A chacun ses représentations...
- Développer une posture professionnelle...

Je réfléchis le moment du repas 3

- Quel(s) enfant(s) sera/seront là aujourd'hui ?
- Quelles seront les conditions qui permettront à l'accueillant(e) de se sentir plus disponible pour que le repas soit un moment de relation, de plaisirs et d'apprentissages ?

Je m'organise pendant le moment du repas 4-5

- Comment accompagner l'enfant dont le repas va débuter ?
- Comment accompagner l'enfant pendant le repas ?
- Comment gérer l'inattendu ?
- Observer et interagir avec l'enfant pendant le moment du repas !
- Annoncer la fin du repas.

Je réfléchis le moment après le repas 5

- Comment accompagner l'enfant jusque dans le moment suivant ?

INFRASTRUCTURE / SECURITE

Fiches

Je réfléchis l'espace repas 1-2

- Comment aménager mon espace repas ?
- Comment sécuriser mon espace ?
- Quel mobilier privilégier ?
- Quel matériel privilégier ?

Ont collaboré à la réalisation de cette thématique : l'équipe des Agents conseil et sa Direction, les Conseillers pédagogiques, les Conseillers médicaux pédiatres, la Cellule éco-conseil et le Service Supports de la Direction Accueil 0-3.

Remerciements tout particuliers à Laurence Marchal-Conseillère pédagogique ONE, Nathalie Claes et Amal Alaoui-Diététiciennes ONE, Sarah Roskams et Corinne Dujardin-Infographistes ONE.

SANTÉ / HYGIÈNE

Fiches

J'élabore les menus 1-2

- Points de repères pour élaborer des menus avant et après 18 mois
- Grille d'auto-évaluation

Je réduis les facteurs de contamination 3

- Comment prévenir les contaminations ?
- Quelle forme d'organisation dans la préparation des repas ?
- Comment respecter le principe de la marche en avant ?

Je conserve les aliments 4

- Quelles précautions pour une conservation saine des denrées alimentaires ?
- Comment stocker les aliments dans le réfrigérateur ?
- Comment conserver le lait maternel ?
- Comment conserver les repas cuisinés ?
- Comment congeler les préparations ?
- Comment décongeler les préparations ?

L'hygiène dans l'espace repas et moi ! 5-6

- L'hygiène des mains, pourquoi ? Comment ?
- L'hygiène vestimentaire, pourquoi ? Quels comportements éviter ?
- L'hygiène des locaux, pourquoi ? Comment ? Quel matériel et quels produits ?
- Comment envisager l'évacuation des déchets ?

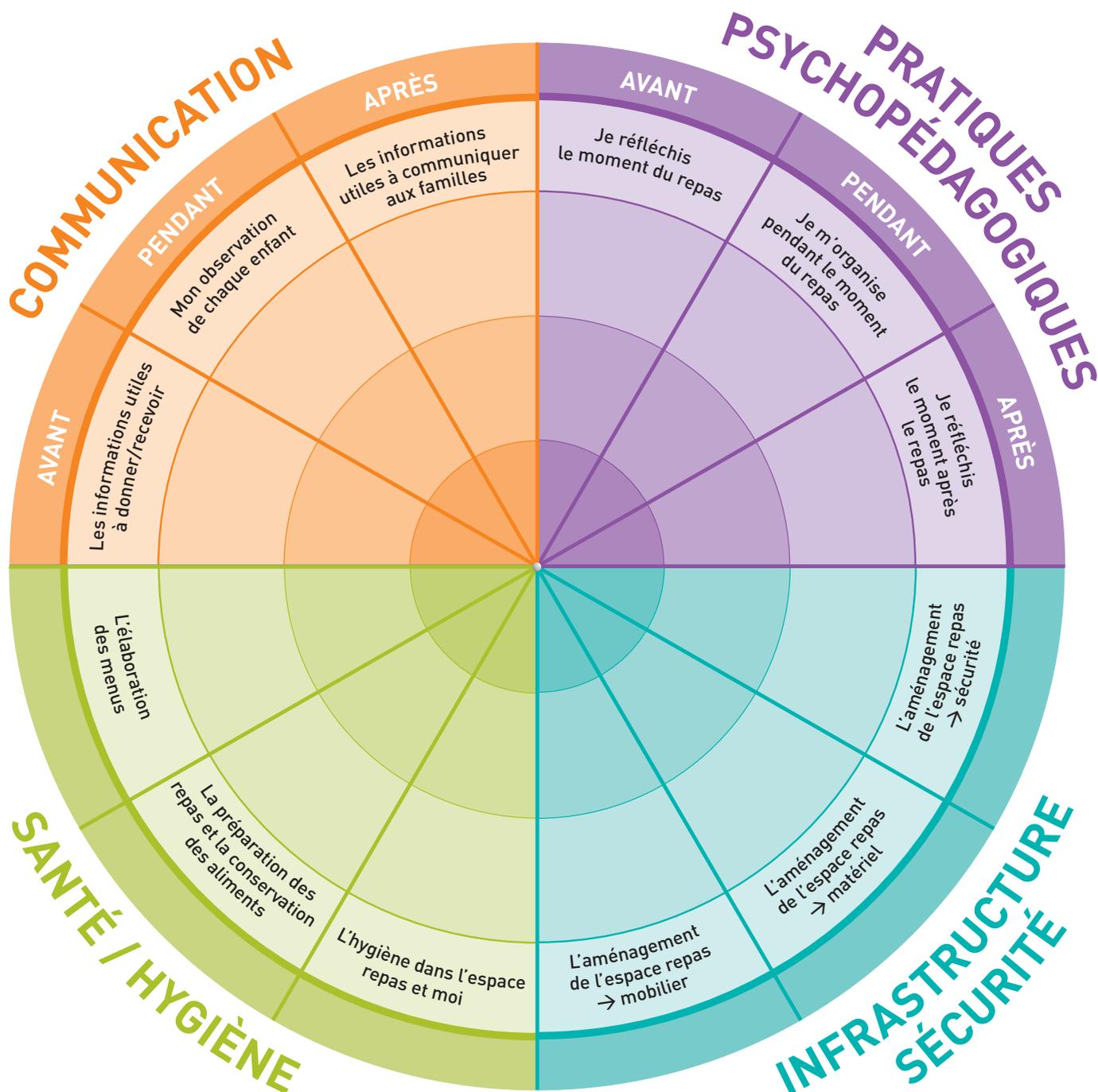
COMMUNICATION

Fiches

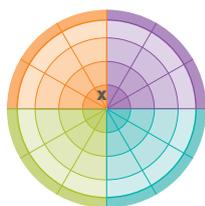
Je communique avec les parents 1-2

- Questions préliminaires pour comprendre les habitudes alimentaires de l'enfant.
- Comment rassurer les parents tout au long de l'accueil ?
- Quelles observations privilégier ?

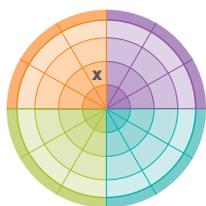
Auto-évaluation



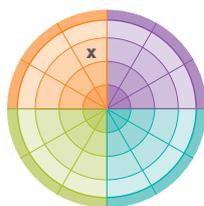
Légende (Fiche à compléter au recto et au verso à l'aide d'un feutre effaçable)



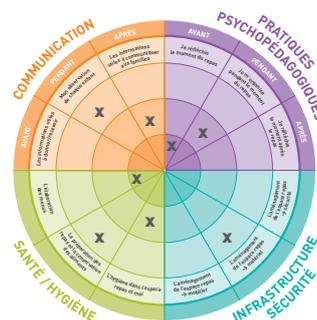
Je suis très satisfait(e)



Je suis satisfait(e) en partie



Je suis insatisfait(e)



Exemple

Cette fiche peut servir de support lors d'une visite de l'Agent conseil ou du Travailleur social du SAEC.

Voir aussi grille d'auto-évaluation - Fiche SANTÉ /HYGIÈNE - « J'élabore les menus »

Je retiens 1 à 2 idées à mettre en œuvre demain

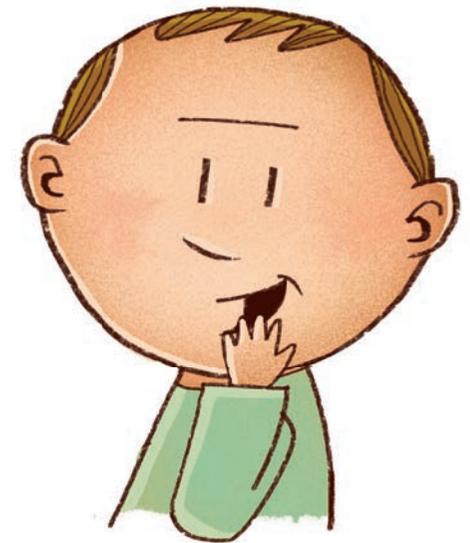
Handwriting practice area for the first section, consisting of a large rectangular box with a dotted border and several horizontal lines for writing.

Je retiens 1 à 2 idées à mettre en œuvre dans 1 mois

Handwriting practice area for the second section, consisting of a large rectangular box with a dotted border and several horizontal lines for writing.

Je retiens 1 à 2 idées à mettre en œuvre dans 1 an

Handwriting practice area for the third section, consisting of a large rectangular box with a dotted border and several horizontal lines for writing.



Au-delà d'une réponse aux besoins primaires des enfants, dans toutes les sociétés, le moment du repas structure les relations humaines, s'appuie sur des codes culturels : quels aliments, quelles préparations, quelles règles d'usage ?...

Manger, c'est plus que manger !

Le moment consacré aux repas constitue un **moment privilégié** où enfant et adulte partagent un temps de relation, où l'adulte apprend à **connaître l'enfant**, à repérer, au travers de l'**observation**, les signaux qu'il manifeste, afin d'ajuster ses pratiques professionnelles.



→ Le **jeune enfant** a besoin de l'**aide de l'adulte** pour se nourrir : celui-ci lui permet de goûter aux aliments adéquats en fonction de son évolution propre (lait adapté, purée de légumes / de fruits,...), tout en tenant compte des recommandations nutritionnelles.

Pour le jeune enfant, le repas, par sa répétition, constitue également une des premières expériences fondatrices du **sentiment de soi**. La traduction par l'adulte du tiraillement de l'estomac ressenti par l'enfant prend sens : l'enfant voit que l'adulte proche de lui apporte un biberon, le soulève pour le prendre dans les bras, il reçoit du lait, il se détend,... Cette expérience, d'être nourri de manière bienveillante, contribue à construire progressivement le **lien entre l'enfant et ses parents** et par la suite **avec l'accueillant(e)** qui prend soin régulièrement de lui.

Moment de plaisirs, le repas permet de découvrir différents goûts, d'**éveiller les sens** et plus tard encore, de **partager cette expérience de vie** avec d'autres enfants, d'autres adultes. L'**ambiance** du repas a beaucoup d'importance, elle devra être de préférence détendue. On prend le temps !

→ En fonction du **développement psychomoteur propre**, de ses intérêts, le repas est un moment à part entière où le jeune enfant peut progressivement exercer une activité autonome : déposer la main sur le biberon que l'accueillant(e) tient, goûter des aliments de consistances différentes, porter soi-même à la bouche un morceau de banane, une tartine, puis d'autres aliments avec la cuillère... autant de découvertes qui encouragent l'enfant à **être acteur de son repas**.

L'**observation bienveillante** de l'adulte permet d'être attentif, de reconnaître, de soutenir toutes les tentatives et initiatives de l'enfant et de lui exprimer verbalement toutes ses évolutions.

A chacun ses représentations...

Et vous, en tant qu'adulte, comment envisagez-vous le moment du repas ?

Qu'appréciez-vous dans les différents moments de repas ? Quels aliments préférez-vous ?

Quelles sont les caractéristiques d'un repas « agréable » pour vous ?





5 enfants sont présents : Sam (4 mois), Louise (7 mois), Jules (13 mois), Nathan (24 mois) et Maella (18 mois). Sam est arrivé tôt ce matin, a redormi puis est resté un peu sur le tapis. Vers 10h15, il prend son biberon dans les bras d'Anna, assise confortablement dans le fauteuil. C'est vraiment pour lui et pour Anna un moment paisible. Sam fait une pause au milieu du biberon puis reprend, il fait ensuite son rot et reste quelques minutes dans les bras. Ensuite, Anna le dépose délicatement sur la table à langer, lui parle doucement, change son linge avant d'aller le coucher dans son lit. Pendant tout ce temps, Louise et Jules continuent leur sieste. Il est 10h50. Anna prépare les assiettes (poulet, courgettes (avec un peu d'ail et de basilic) et pâtes (pommes de terre pour Louise) et les met au frigo. Elle pourra ainsi les réchauffer une à une. Elle vérifie que tous les ustensiles nécessaires pour le repas (verres, couverts, bavoirs, eau,...) sont prêts. Elle invite Maella et Nathan à mettre la table. Nathan aime bien manger seul mais il réclame toujours un peu d'eau avant de commencer à manger. Depuis quelques semaines, Maella veut manipuler seule la cuillère. Ainsi, Anna prépare systématiquement deux cuillères : une pour Maella, une pour elle. Les enfants enfilent leur bavoir et s'installent. Nathan demande ce qu'on mange. Anna lui répond. Nathan dit qu'il aime bien les pâtes.

Le repas de chacun a été réchauffé et ils sont, tous les trois, bien installés autour de la petite table. Le repas se passe dans une ambiance calme et détendue. Le repas a duré 15 minutes, les enfants ont mangé chacun à leur rythme. Nathan s'est même resservi de pâtes. Pour le dessert, Anna coupe des morceaux de banane. Maella mange deux morceaux, Nathan trois. Puis ils vont se laver les mains, enlever leur bavoir. C'est le moment où Anna leur propose un temps de pause avec quelques livres et imagiers. Ils connaissent les livres et s'y plongent volontiers.

Louise s'est réveillée et Jules bouge un peu dans son sommeil. Anna, après avoir changé Louise, la dépose un peu au tapis dans le grand parc, lui propose quelques objets légers, reste quelques minutes avec elle. Une fois Louise en activité, elle se lève et propose à Maella d'aller faire la sieste. Celle-ci est d'accord, elle attrape son doudou et se dirige vers le coin change pour enlever son pantalon. Anna change son linge. Nathan bâille. Anna lui dit qu'elle va conduire Maella au lit et qu'ensuite elle l'aidera à se préparer à la sieste. Elle l'invite déjà à enlever ses chaussures. Maella se repose. Dans la chambre à côté, Jules s'est réveillé et babille calmement dans son lit. Anna s'occupe de Nathan qui a enlevé ses chaussures et essaie d'enlever son pantalon. Elle vérifie son linge. Il est sec. Elle l'aide à monter dans la chambre. Elle redescend avec Jules, le rafraîchit un peu, lui parle doucement de ce qui va se passer. Elle lui propose son repas car sa maman vient le chercher à 12h30 aujourd'hui.

Puis ce sera au tour de Louise de manger. Elle mange de mieux en mieux les purées de légumes. Elle apprécie aussi de boire un peu d'eau avant le repas, ce qui semble lui ouvrir l'appétit. Il est 12h45. Tous les repas sont terminés. La vaisselle est rassemblée. Anna s'octroie une petite pause, tout en observant Jules (sa maman est un peu en retard) et Louise qui jouent.



- Et chez vous, quelle est votre organisation ?
- Comment chaque enfant est-il pris en considération dans les différentes étapes liées à la préparation et au déroulement des repas ?
- Comment lui permettre de participer à la préparation des repas, à la mise en place de la table ? Comment se rendre disponible pendant les repas ?
- Comment prendre en compte les évolutions dans le développement propre de l'enfant (diversification alimentaire, habitudes culturelles, intérêts et initiatives...) ?
- Qui, quand et comment proposer une nouveauté à l'enfant ?
- Comment tenir compte des manifestations de chacun des enfants ? Dans quel ordre vont-ils manger ? Pourquoi ?
- Comment l'adulte aide-t-il l'enfant pendant ses repas ? Comment l'enfant peut-il exercer une activité autonome ?
- Quelle(s) cohérence(s) entre les règles pour les enfants et vos enfants qui, par exemple, mangent un en-cas ?

- Quelle(s) cohérence(s) entre vos représentations, les habitudes culturelles de chacune des familles et l'équilibre alimentaire à promouvoir dans les menus ?
- Quels échanges entre l'adulte et l'enfant pendant les repas ?
- Quelle continuité dans la relation entre le moment des repas et la suite... (change, mise au lit, jeu, etc.) ?
- ...

Dans le cadre du co-accueil : le travail à deux suppose que les représentations de chacun(e) des accueillant(e)s soient partagées pour déterminer des pratiques communes, cohérentes pour les enfants (et leur famille) et ce, d'un jour à l'autre.

Les détails du quotidien méritent d'être échangés pour que la collaboration entre accueillant(e)s soient au bénéfice de la qualité de l'accueil de chacun des enfants accueillis.

EN BREF

LE REPAS =

- Un **moment privilégié de relation** adulte-enfant.
- Une nécessité de prise en compte du **rythme**, de l'**évolution propre**, des **intérêts**, des **manifestations**, des **initiatives** de chacun des enfants pour **individualiser au maximum la relation**.
- Un moment de **plaisirs** et de **découvertes** à partager.

Un ensemble de questions et de pistes de réflexions sont proposées dans les fiches « **Je réfléchis le moment du repas / Je m'organise pendant le moment du repas / Je réfléchis le moment après le repas** » et invitent à questionner vos pratiques et à développer une posture professionnelle autour des moments de repas.

L'organisation pratique avant les moments de repas influence leur déroulement et mérite un temps d'arrêt ...

Quel(s) enfant(s) sera/seront là aujourd'hui ?

Les **caractéristiques du groupe d'enfants présents aujourd'hui** ont une influence sur l'organisation et le déroulement des repas. L'organisation n'est pas la même si le groupe d'enfants est composé de 3 enfants de moins d'un an ou de 3 enfants de plus de 18 mois. Elle nécessite de se réajuster / d'être repensée, selon le groupe d'enfants présents, les besoins de chacun...

→ **Les informations transmises par les parents¹** (heure du petit déjeuner, quantité,...) permettront à l'accueillant(e) de s'ajuster au rythme de chacun des enfants :

- Comment tenir compte de l'évolution de l'enfant, de ses habitudes/repères, de ses goûts, de ses manifestations de faim, de fatigue ?
- Comment prendre aussi en compte certaines habitudes de la maison (adapter le contenu, la consistance (liquide/solide, repas moulu, en morceaux, mélangé ou non, épicé ou non) ?
- Comment faire pour garder des traces de toutes ces informations ?

→ **En fonction de l'âge des enfants**, il sera possible de leur proposer un rôle actif dans la préparation de la table :

- La mise en place du matériel (sets de table/ assiettes, bavoirs,...), du mobilier ;
- La préparation de certains repas, comme une macédoine de fruits, une soupe, le nettoyage des carottes, la cueillette des fraises, des groseilles, le ramassage des œufs...
- Le self-service : l'enfant se sert seul et gère les quantités d'aliments consommés sous le contrôle de l'accueillant(e).



À réfléchir

Chez Lucia, habituellement Tom (4 mois) arrive le premier vers 6h30 et il a pris son biberon à la maison. Il a l'habitude de redormir jusque 10h. Louise (2 ans) arrive vers 7h et complète son déjeuner en mangeant une tartine chez l'accueillant(e). Victor (18 mois) arrive vers 8h15 et a déjeuné à la maison. Bilal (9 mois) vient 3 jours semaine vers 9h, en ayant déjeuné vers 8h30.

Quelle organisation pour le moment du repas ? Sera-t-elle nécessairement la même demain avec la présence d'Amélie (3 mois ½) ou de Julien (2 ans et demi) ?

Quelles seront les conditions qui permettront à l'accueillant(e) de se sentir plus disponible pour que le repas soit un moment de relation, de plaisirs et d'apprentissages ?

→ En anticipant l'**organisation concrète** des repas, notamment dans :

- **l'élaboration des menus²** : courses, achats groupés,...
- **l'aménagement de l'espace³** : proposer à l'enfant un espace un peu à l'écart favorisant une relation privilégiée, tout en maintenant le contact visuel avec les autres enfants présents ;
- **la préparation du matériel** nécessaire à proximité (bavoirs, essuie-tout, lavette, eau, poubelle de table,...) pour éviter les déplacements inutiles ;
- **la préparation des assiettes individuelles ou des plats proposés à table⁴ ...**



→ En identifiant les **signaux de faim** spécifiques à chaque enfant ;

→ En anticipant les **besoins des autres enfants** :

- Quelle **organisation dans l'espace de jeux**, juste avant le repas ?
 - Comment maintenir l'attention, la concentration des autres enfants ? Comment garantir une ambiance calme et détendue ?
 - Comment leur permettre de mener une activité autonome pour laquelle l'aide de l'adulte n'est pas nécessaire, sans danger pour eux-mêmes et les autres ? Quels jeux mettre à leur disposition ?
 - Un doudou, une tétine accessible pour l'enfant ?
- Comment prendre en compte la **capacité** limitée des plus jeunes enfants **à attendre** ?
- Quelles **attitudes** à adopter face à un enfant qui manifeste sa faim, son impatience, qui sollicite l'adulte ? Quelles **paroles** pour le soutenir à distance ? ...

→ En veillant à une **organisation qui se répète**, dans les détails :

- Pour **rassurer** l'enfant ;
- Pour lui permettre de pouvoir très progressivement **anticiper** et savoir que son tour viendra ...

→ En **verbalisant** comment le repas va se dérouler, ce qu'on va manger (commenter la composition du repas, la couleur des aliments ...), qui mange avant qui...

→ En **supprimant** ou en **réduisant** au maximum **les sources d'interruption** : le téléphone, la radio, la voisine, les parents, un besoin urgent... Prévoir des messages clairs aux uns et aux autres annonçant que pendant le repas, vous vous consacrez exclusivement au repas des enfants et vous n'êtes pas disponible pour eux. Et si ça arrive ... prévenir l'enfant pour l'aider à comprendre ce qui se passe : « Je dois me lever et quitter la table pour... »

2 - Cfr Fiche SANTE/HYGIENE - « J'élabore les menus »

3 - Cfr Fiche INFRASTRUCTURE/SECURITE- « Je réfléchis l'espace repas »

4 - Cfr Brochure « Chouette, on passe à table ! », Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, ONE 2014-p28

JE M'ORGANISE PENDANT LE MOMENT DU REPAS

S'assurer que toutes les conditions qui permettent que le repas se déroule de manière sereine soient rencontrées¹ :

DES GESTES, UN RITUEL
QUI SE RÉPÈTE

UNE ATMOSPHÈRE
CHALEUREUSE

A CHACUN SON APPÉTIT

A CHACUN SON RYTHME

INITIER À UN MAXIMUM DE GOÛTS,
EN RESPECTANT LES ÉTAPES DE
LA DIVERSIFICATION

PRENDRE DU PLAISIR
CHAQUE ENFANT EST
DIFFÉRENT

Comment accompagner l'enfant dont le repas va débuter ?

→ En **prévenant et en préparant l'enfant juste avant son repas** :

- Quelles **paroles**, quels **gestes vis-à-vis de lui** ?
- **A quel moment** commence la séquence du repas pour chacun des enfants ?
- **Comment l'appeler** ? Comment l'inviter à se préparer ? Aller le chercher ? Montrer le bavoir ? Où poser le doudou ?
- Comment attacher son **bavoir** ? Y a-t-il des enfants qui savent le mettre seuls ?

À réfléchir



Si vous mettez le bavoir à tous les enfants au même moment, comment chacun d'entre eux pourra-t-il comprendre quand son tour viendra ?

Quand et comment installer l'enfant pour éviter les temps d'attente et favoriser sa liberté de mouvement ?

Comment accompagner l'enfant pendant le repas ?

→ En adaptant sa **position² et son attention** pour chacun des enfants

- Comment présenter le biberon ? L'assiette ?
- Comment tenir compte des préférences de cet enfant-là ?
- Où se placer pendant le repas ?
- ...

→ En gardant un **contact visuel** avec tous les enfants présents dans le milieu d'accueil

- S'asseoir avec l'enfant, les enfants ?
- Manger avec l'(les)enfant(s) ?
- Repas à table ou dans les bras de l'accueillant(e) ?
- ...

→ En proposant à l'enfant des **expérimentations** : pour aider l'enfant à découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs, de nouvelles textures³,...

- Partir du connu vers l'inconnu ou de l'inconnu vers le connu ?
- Aliments mélangés ou séparés ?
- Comment présenter les aliments dans l'assiette ?
- Quelle température pour les aliments ?
- Laisser l'enfant se servir seul ?
- ...



1 - Cfr. Fiche PRATIQUES PSYCHOPÉDAGOGIQUES - « Je réfléchis le moment du repas »

2 - Cfr. Fiche INFRASTRUCTURE / SECURITE - « Je réfléchis l'espace repas »

3 - Cfr. Fiche SANTE /HYGIENE - « J'élabore les menus »

Comment gérer l'inattendu ?

- Certaines situations ne peuvent être anticipées : le lait qui s'écoule difficilement, la tétine qui se déchire, ...
« Tu fais beaucoup d'efforts et le lait ne s'écoule pas ... attends une minute, je vais changer de tétine ! »
- Quelle attitude adopter face à l'enfant qui jette des aliments par terre ?

Prendre du recul permettra de réagir tout en douceur face aux événements inattendus...

Observer et interagir avec l'enfant pendant le moment du repas !

Mathéo pleure alors que l'accueillante donne le biberon à Léonor...

Il est 10h. Léonor (4 mois) est dans les bras de son accueillante occupée à boire son biberon. Soudain Mathéo (15 mois) se met à pleurer. Cindy, l'accueillante, a observé la scène et il lui semble que Mathéo est un peu fatigué. Elle parle à Léonor, la prévient qu'elle va lui proposer une petite pause. Puis, elle indique à Mathéo que son doudou est à sa place habituelle. Il va le chercher. Elle poursuit : « Bientôt, quand Léonor aura terminé son biberon, j'irai te mettre dans ton lit pour te reposer un petit peu. »

- Comment repérer les **signaux** d'intérêt ? de contentement ? de rejet ? de pause ?

- Attendre la réaction de l'enfant face au biberon, à la cuillère, avant de lui introduire dans la bouche ?
- Permettre des pauses ?
- Echanger tout au long du repas ?
- ...

- Comment tenir compte des signaux de **participation** ?

L'accueillant(e) observe les tentatives d'un regard soutenant puis partage la satisfaction de réussir : « Tu es parvenu à mettre des morceaux dans ta cuillère ! »

- Accueillir le petit geste discret de l'enfant qui tend la main vers la croute de pain ou un verre d'eau ?
- Accepter la cuillère saisie qu'il ne veut pas lâcher, les doigts qui prennent la nourriture, ... ?
- ...

- Comment le rendre **acteur**, en fonction de son niveau psychomoteur d'autonomie, son envie, ses intérêts pour manger seul (par lui-même) ?

- Privilégier une assiette creuse ou un bol pour faciliter le remplissage de la cuillère par l'enfant ?
- Utiliser une cuillère adaptée ou ajouter une cuillère ?
- ...

- Comment **accompagner** ces différents gestes pour soutenir les comportements souhaitables et éviter ceux qui ne le sont pas (comme lancer de la nourriture) ?



Leila (6 mois) est accueillie depuis une semaine chez deux co-accueillantes. Depuis qu'elle vient toute la journée, elle refuse de prendre son repas de midi. Sybille et Véronique sont inquiètes. Elles en parlent à la maman, lui demandent comment se déroule le repas. Ajoute-t-elle des épices dans les plats ? La maman donne à son enfant de la semoule mélangée aux légumes, avec un peu d'ail ou de la coriandre ou encore du raz-el-hanout. La différence entre le repas à la maison et chez les co-accueillantes se goûte : le repas purée de légumes est bien plus fade... Les co-accueillantes acceptent d'ajouter un peu d'ail, de la coriandre ou du persil au repas de Leila... Aujourd'hui Leila a mangé 5 cuillères...

→ Quelle attitude face à **un enfant qui refuse de manger** ?

- Et s'il refuse tout simplement parce qu'il est pris par son jeu et qu'il est difficile de se résigner à l'arrêter ! Quand lui proposer à nouveau ?
- Faut-il manger de tout, chaque fois, pour grandir ?
- Quelles sont les raisons de ce refus ? Comment cela se manifeste-t-il ? Quelles sont les hypothèses : envie de manger tout seul, fatigue, malade, pas envie, conflit juste avant avec d'autres enfants, avec l'accueillant(e), un aliment pas ou peu apprécié, des couleurs ou des odeurs non appréciées,... ?
- Comment s'ajuster ?
- Quels messages sur ce refus de manger, vis-à-vis de l'enfant / vis-à-vis des parents ?
- ...

BON À SAVOIR⁴

L'appétit, tout comme les besoins physiologiques, est éminemment variable chez chaque enfant d'un jour à l'autre et d'un repas à l'autre.

L'obligation de « tout finir » désapprend à l'enfant à respecter ses signaux physiologiques de satiété qui commandent l'arrêt de la prise alimentaire. Ce « désapprentissage » peut être dangereux lorsqu'on sait que l'habitude de « tout finir » est un comportement que l'on retrouve de façon quasi systématique chez les personnes obèses.

À réfléchir

Le soutien d'un(e) aidant(e) pendant le moment de repas : A quelles conditions... ? Comment s'assurer d'une cohérence dans les pratiques ?

Annoncer la fin du repas :

- « C'est bientôt fini ! Regarde, je mets la dernière bouchée sur la cuillère ! »
- ...



JE REFLECHIS LE MOMENT APRES LE REPAS

Comment accompagner l'enfant jusque dans le moment suivant ?

- Quel est ce moment suivant pour chacun des enfants ?
Digérer (accompagner les signes de digestion), jouer, aller à la sieste, aider à ranger, moment plus calme (activités libres), ...
- Une attention pour les plus petits : accompagner le bébé jusqu'à la mise au lit avant de commencer le repas avec d'autres enfants.
- ...

Que font les enfants pendant le moment de rangement de la table, de la cuisine, ... ?

Temps de pause de l'accueillant(e) ? Moment de détente ? Moment de repas pour l'accueillant(e) ?

Temps pour laisser des traces de ce moment pour chacun des parents⁵ ?



L'espace repas est aménagé pour que le moment des repas se déroule dans une ambiance conviviale et sereine, tout en garantissant la sécurité des enfants.

Comment aménager mon espace repas ?

L'espace repas doit être réfléchi en fonction de la disposition générale des pièces et aménagé en dehors des lieux de passage, dans un endroit **approprié** et **chaleureux**. Il doit garantir une **circulation pratique** et aisée et surtout permettre à l'accueillant(e) d'avoir, en permanence, un **contact visuel et verbal** avec tous les enfants.

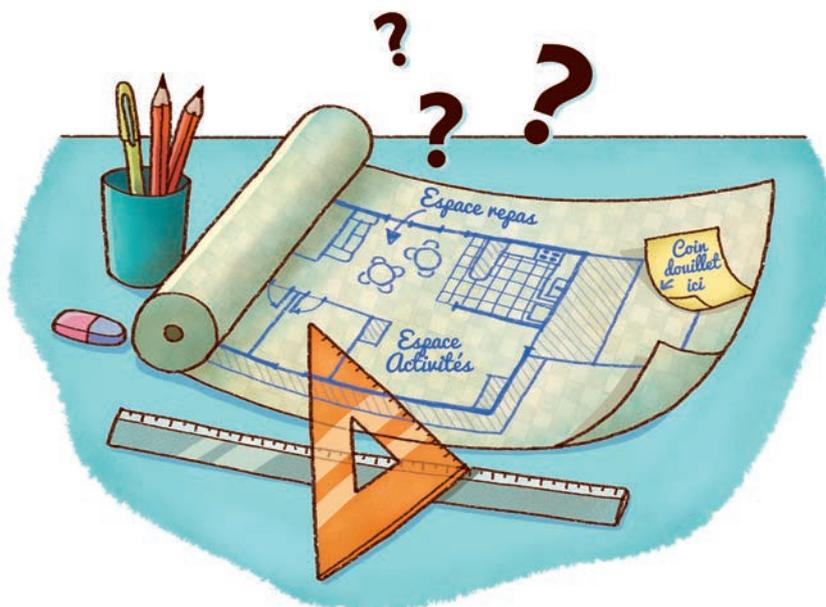
L'**anticipation** de l'aménagement de l'espace repas est gage de qualité dans la relation que l'accueillant(e) aura pour chacun des enfants présents.

- Quel(s) aménagement(s) possible(s) entre l'espace cuisine, l'espace repas et l'espace activités pour maintenir la relation avec chacun des enfants ?
- Quel matériel, quel équipement se trouve à proximité de l'espace repas pour favoriser la continuité ?
- ...

À réfléchir



Une barrière, des coussins qui délimitent les espaces de jeux et de repas ?
De nouvelles idées pour mon aménagement ?



Comment sécuriser mon espace ?

Une observation minutieuse de l'aménagement de l'espace et de ses équipements permettra de **réduire un maximum de sources de danger** potentiel, notamment en :

- **Sécurisant** l'espace cuisine de tout danger ;
- Plaçant, si nécessaire, des **protèges coins** aux tables ; des cale-tiroirs, des bloque-portes,...
- **Isolant** les sources de chaleur, en plaçant une grille de protection adaptée ;
- **Protégeant les prises de courant** de façon adéquate ;
- ...

Quel mobilier privilégié ?

L'aménagement de l'espace devra s'ajuster en fonction de l'**âge** et de l'**autonomie** de chacun des enfants.

Le choix du mobilier sécurisé devra être réfléchi dans le respect des positions motrices acquises par chacun, tout en veillant à leur assurer une **liberté de mouvement**.

- Quand l'enfant sera-t-il prêt pour passer des bras à la chaise haute ? L'enfant sait-il se tenir sans appui ? Quand passer de la chaise haute, à la petite chaise ?
- Mon mobilier est-il adapté pour l'assise de l'enfant ?
- Comment faire en sorte que les pieds des enfants (plus grands) puissent être en contact avec le sol ?

À épingleur



Parmi le mobilier à privilégier pour les enfants :

- Une **table**, à la taille d'enfant¹, avec de petites **chaises adaptées** ;
- Une **chaise haute** stable, munie d'accoudoirs, de ceintures et d'un repose-pieds ;
- ...

BON À SAVOIR

Le relax sera utilisé avec parcimonie et précaution pour les plus petits, notamment, pour assurer une position adéquate, le temps de la digestion. Par ailleurs, il doit toujours être posé sur le sol.

Le siège-coque ne peut en aucun cas remplacer le relax !



À épingle



Et pour l'accueillant(e)...

- Quelle place se réserve l'accueillant(e) pendant que l'enfant mange ?
- Quel type de mobilier est prévu pour garantir un moment de relation, lors du repas d'un tout petit, tout en restant en contact avec les autres enfants ?



À réfléchir



S'asseoir confortablement à la hauteur de l'enfant et envisager de placer tout le matériel nécessaire à hauteur de l'accueillant(e)...

Et pour les parents ?

- Quel espace est réservé à la maman qui souhaite allaiter son enfant ?
- ...

Quel matériel privilégier ?

→ Pour la préparation des repas :

L'usage d'ustensiles et de récipients conçus pour **emballer**, **conserver** et **cuire** des denrées alimentaires est nécessaire. Vérifier l'usage qui leur sera réservé permet de réduire les risques d'usures nocives pour la santé.

À épingle



Parmi le matériel à privilégier pour les ustensiles de cuisine :

- Des ustensiles et récipients en **inox**, en **verre**, en **faïence** ;
- Des récipients de conservation en verre, munis de couvercles hermétiques, plutôt que des récipients en plastique ;
- Des récipients en **verre**, portant le sigle « **OK micro-onde** », plutôt qu'en plastique, afin d'éviter tout risque de migration de bisphénol A (BPA) dans la nourriture pour réchauffer les aliments au micro-ondes. Pour les mêmes raisons, utiliser une **cloche** qui ne touche pas le contenu de l'assiette.
- Si des ustensiles de cuisine en plastique sont utilisés, les choisir sans BPA, portant la mention « **0%BPA** » sur l'emballage.

À vérifier



Pour chacun des ustensiles et récipients utilisés :

- Le **sigle de référence** pour tout usage alimentaire : 
- De manière générale, pour les contenants et la vaisselle en plastique, le remplacement de ces derniers est à procéder au moindre signe d'usure (griffe, décoloration, déformation,...) et ce, au moins tous les 2 ans.
- Etre attentif aux sigles présents sur tout ustensile et récipient permet de vérifier s'ils sont compatibles avec vos appareils électroménagers et principalement pour l'usage du lave-vaisselle et du micro-ondes.



BON À SAVOIR

Le bisphénol A (BPA) migre dans les aliments et ce, d'autant plus que les aliments en contact avec le plastique sont chauds, gras ou acides (jus de fruits...).

Le **film plastique** peut également contenir du BPA ou autres agents plastifiants nocifs qui migrent dans les aliments en contact avec des matières grasses.

Eviter le contact du papier aluminium avec des aliments acides. Pour la cuisson en papillote, privilégier le papier cuisson.

Le choix de récipients munis de couvercles hermétiques sera à privilégier.

→ Pour les enfants :

La vaisselle doit être **adaptée, ergonomique**, en **bon état, en quantité suffisante** et dépourvue d'imprimés (avec le temps les imprimés s'effacent et risquent de se mélanger avec les aliments).

À épinglez



Parmi le matériel à privilégier pour la vaisselle des enfants :

- Les **doigts** 😊 ;
- Des cuillères adaptées aux capacités psychomotrices : une cuillère souple que l'enfant tète encore, une cuillère plus rigide mais pas trop large, une assiette creuse ou un bol qui permet de remplir soi-même la cuillère ;
- Des **couverts** en **inox** ;
- La vaisselle en **verre** (y compris les biberons) ou en **faïence** ;
- Un **bavoir** souple pour permettre une grande liberté de mouvement des enfants.

À réfléchir



- Quand passer du biberon au verre ?
- Quels avantages dans le choix :
 - ⊙ *d'un verre transparent ou d'un verre opaque ?*
 - ⊙ *d'une assiette à bords hauts ou d'un bol ?*
- Quels sont les avantages à prévoir plus de couverts ou de vaisselle que le nombre d'enfants présents ?
- Quelle vaisselle pour aider l'enfant à être actif au moment de son repas ?
- Quelle(s) présentation(s) des aliments dans l'assiette pour la rendre appétissante aux yeux des enfants ?



Liens vers les brochures :

- Milieu d'accueil : Une infrastructure au service du projet d'accueil (ONE 2009)
- L'air de rien, Changeons d'air ! (ONE 2010)
- Publications à destination des (futurs) parents : Le matériel de bébé, petit guide pour bien choisir – (ONE 2016)
- Publications à destination des (futurs) parents - Un logement sûr pour nos enfants, Service Education à la Santé - (ONE 2008)
- Flash Accueil N°5-p.6 " Biberons et bisphénol A "

Anticiper l'élaboration des menus permet d'avoir une vue d'ensemble sur la **variété des aliments** proposés aux enfants et donc sur leur **équilibre alimentaire**.

Plus le menu s'étale sur une longue période, meilleur sera l'aperçu global de la diversité alimentaire.

La période minimale et idéale, conseillée pour garantir une visibilité optimale, est de 20 jours, soit **4 semaines** de menus.

Pour offrir une alimentation de qualité aux enfants, **comment concilier les besoins spécifiques des enfants et mon organisation ?**

Pour m'aider, j'utilise la brochure « Chouette, on passe à table ! », Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, ONE 2014 et l'outil « Grille des menus avec fréquences conseillées » à télécharger sur le site internet de l'ONE : <http://www.one.be/professionnels/accueil-petite-enfance/sante-de-l-enfant/>

Points de repères pour élaborer des menus avant et après 18 mois

L'élaboration de menus diversifiés, équilibrés tient compte du développement de l'enfant et des besoins de chacun des enfants accueillis.

Les **recommandations nutritionnelles** adaptées à l'âge de l'enfant et à son développement¹ :

Les 10 points prioritaires de la naissance à 18 mois

1. Allaiter, c'est offrir la meilleure alimentation à son bébé.
2. Nourrir le bébé à la demande pendant les premiers mois.
3. Donner un complément quotidien de vitamine D.
4. Introduire d'autres aliments que le lait vers 5 à 6 mois et en douceur.
5. Introduire le **gluten** autour de 6 mois.



6. Après la diversification, maintenir **5 repas** par jour au moins.
7. Poursuivre le lait « de suite » ou lait « de croissance » jusque 18 mois.
8. **Éviter l'excès** d'aliments riches en protéines.
9. Donner une alimentation suffisamment riche en **lipides**.



10. Faire du repas un moment important de la relation affective.



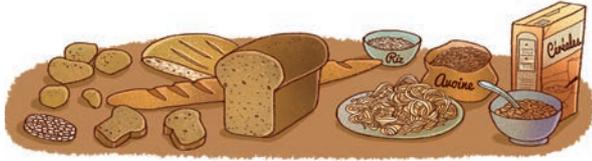
Les quantités de viande sont adaptées à l'âge des enfants. Les yaourts et les fromages blancs seront proposés à partir de l'âge de 15 mois.

Les horaires des repas restent individualisés au moins jusqu'à la fin de la 1^{ère} année. L'organisation du milieu d'accueil doit en tenir compte pour les rendre possibles.

Tous les enfants reçoivent du lait maternel ou du lait infantile adapté à l'âge pendant leur journée dans le milieu d'accueil.

Les 10 points prioritaires APRÈS 18 mois

1. Offrir chaque jour **4 repas**.
2. Présenter des **féculents** à chaque repas.



Petit déjeuner + dîner +
goûter + souper

3. Donner des fruits et des légumes au moins 3 fois par jour.
4. Donner du lait de croissance, du lait entier ou un autre produit laitier 2 à 3 fois par jour.
5. Préparer du poisson 2 fois par semaine.
6. Varier les matières grasses.
7. Donner le goût de l'eau.
8. Faire du repas un moment de plaisir et de détente.
9. Respecter l'autonomie et l'appétit de l'enfant.
10. Eduquer le goût et faire apprécier une alimentation variée.

→ En résumé, les besoins des enfants :

- Les **recommandations nutritionnelles** (cfr. 2 tableaux précédents) ;
- Les **modes de préparation et de cuisson** qui permettent de préserver les qualités nutritionnelles des aliments ;
- La **texture des repas** à individualiser (moulu, mélangé, mixé,...) ;
- Les **menus à varier**, les **fréquences** de présentation des aliments aux enfants se calquent sur les fréquences conseillées par l'ONE ;
- Les **besoins spécifiques** des enfants, tels que les allergies², sont connus ;
- Les **demandes spécifiques de parents** liées à des convictions philosophiques et/ou religieuses³ (à évaluer).

→ La planification des repas :

- **L'organisation du milieu d'accueil** (approvisionnement des denrées alimentaires, gestion des stocks,...) ;
- La **disponibilité des aliments** en fonction des saisons (fruits/légumes), l'utilisation éventuelle des légumes et fruits du jardin ;
- Le **budget** disponible.



Une fois les menus élaborés, le soin apporté à la mise en page et l'affichage de ces derniers sera garant de la qualité de la communication envers les parents du milieu d'accueil⁴.



Liens vers les brochures :

- Brochure : Milieu d'accueil : « Chouette, on passe à table ! », Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, pp. 47-51 - ONE 2014
- Brochure : Publications à destination des (futurs) parents – De nouveaux aliments en douceur – ONE 2017
- Brochure : Publications à destination des (futurs) parents – Des petits plats pour les grands – L'alimentation de l'enfant dès 18 mois, Service Education à la Santé - ONE 2010
- Brochure : Publications à destination des (futurs) parents – Avoir l'eau à la bouche – ONE 2008

2 - Flash Accueil N°17, «Les allergies alimentaires

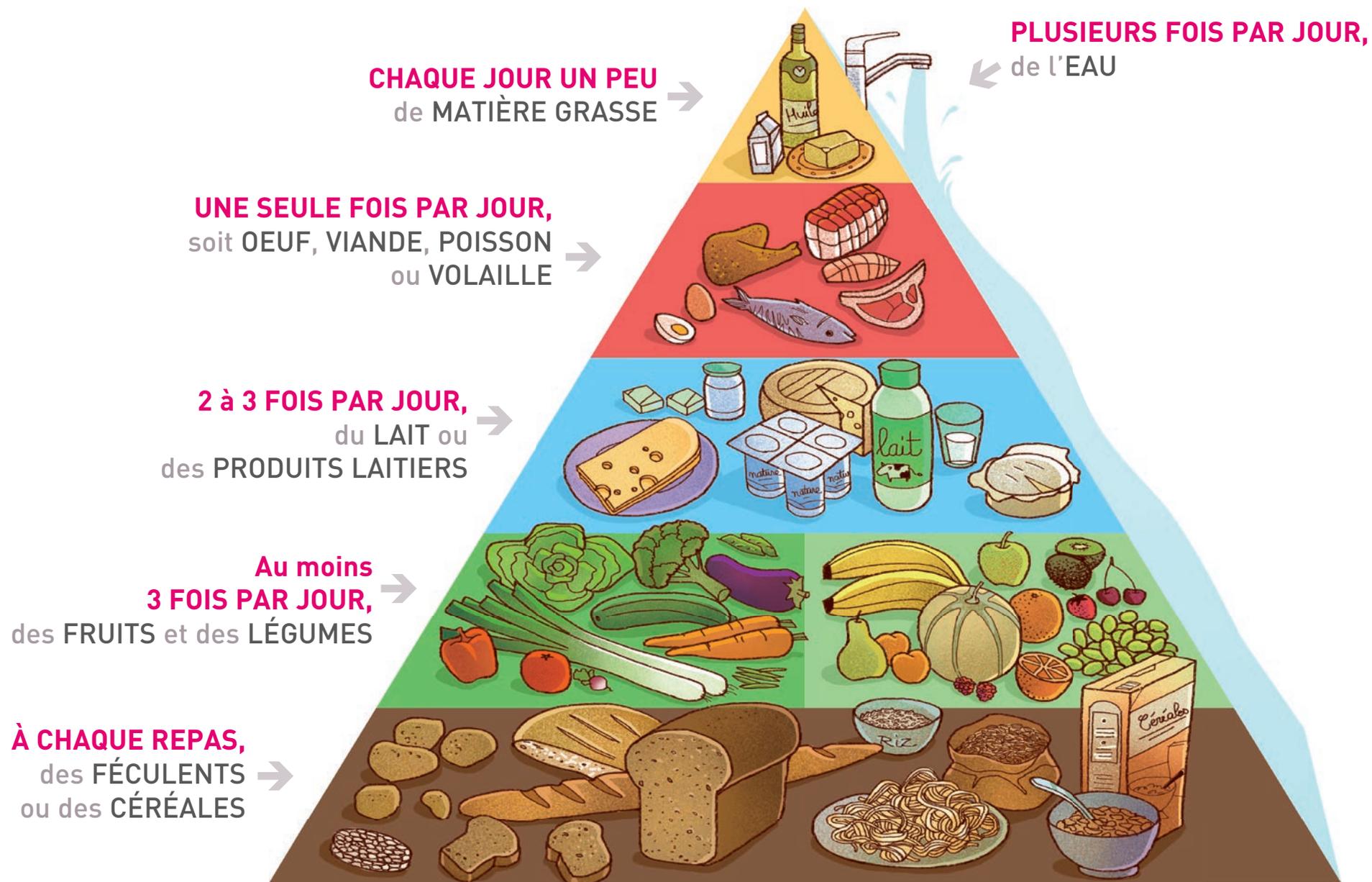
3 - Brochure « Chouette, on passe à table ! », Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, ONE 2014-pp.31-34

4 - Cfr. Fiche COMMUNICATION - « Je communique avec les parents »

Grille d'auto-évaluation

	Tous les jours	Parfois	Jamais	En savoir plus ⁵ ?	Comment m'adapter ?
Les horaires des repas restent individualisés, au moins jusqu'à la fin de la 1 ^{ère} année.				5	
Tous les enfants reçoivent du lait maternel ou adapté à l'âge pendant leur journée dans le milieu d'accueil.				5	
La matière grasse crue et variée est ajoutée dans le repas de légumes.				13	
Lors des préparations et cuissons, je privilégie les méthodes qui préservent les vitamines, comme par exemple les cuissons à la vapeur.				42	
La quantité de viande est adaptée à l'âge des enfants.				15	
Les enfants reçoivent du poisson deux fois par semaine.				20	
Les enfants reçoivent tous les jours un repas de fruits ou des fruits au goûter.				14-18	
Les enfants de plus de 15 mois reçoivent systématiquement du pain au goûter.				18	
Les enfants boivent régulièrement de l'eau entre les repas... et au repas.				21	
Les enfants de plus de 18 mois consomment un produit laitier au goûter un jour sur deux.				48-51	
Les fréquences réelles de présentation des aliments aux enfants se calquent sur les fréquences conseillées par l'ONE.				48-51	
La texture des repas est individualisée et tient compte du stade de développement de l'enfant.				15	

La pyramide alimentaire



JE REDUIS LES FACTEURS DE CONTAMINATION

La préparation des repas en milieu d'accueil pour de jeunes enfants ne s'improvise pas.

En cas de négligence ou de pratique inadaptée, les aliments peuvent présenter un danger pour la santé des enfants, particulièrement fragiles, en raison de leur jeune âge.

L'hygiène des denrées alimentaires commence dès l'achat ou la réception des marchandises et va jusqu'à la consommation et la gestion des restes.

Tant la conservation que la préparation et la distribution des aliments nécessitent une vigilance et une organisation réfléchie et minutieuse.

Les **grands principes de l'hygiène alimentaire** sont :

- La prévention des contaminations croisées
- La conservation des aliments à température adéquate¹
- L'hygiène générale et individuelle²

Comment prévenir les contaminations ?

Une **contamination** croisée désigne un **contact entre un aliment peu contaminé** (les aliments rincés et les aliments prêts à être consommés, tels que la soupe, le fromage blanc pasteurisé, la purée de légumes, ...) **et** :

- ” un aliment plus contaminé
- ” un ustensile « sale »
- ” des déchets (épluchures de pommes de terre, ...)
- ” une personne ne respectant pas les bonnes pratiques d'hygiène (hygiène individuelle, comportements à risque, ...)
- ” le linge de cuisine sale
- ” les animaux domestiques, même s'ils sont tenus à l'écart des enfants
- ” ...

Par ailleurs, les contaminations croisées concernent également un aliment en **contact direct ou indirect** (par exemple, via une fourchette) **avec un allergène**³.

Concrètement ?

Deux **situations incorrectes** qui induisent des contaminations croisées...

L'hygiène des mains est-elle systématique après le change d'un enfant ?



L'hygiène des mains est-elle systématique après avoir éternué ou mouché le nez ?



1 - Cfr. Fiche SANTÉ /HYGIENE - « Je conserve les aliments »

2 - Cfr. Fiche SANTÉ /HYGIENE - « L'hygiène dans l'espace repas et moi »

3 - Un allergène = substance qui déclenche ou favorise l'allergie

Quelle forme d'organisation dans la préparation des repas ?

L'organisation du travail réfléchi diminue considérablement les risques de contaminations croisées.

Pour une organisation optimale, **trois points** doivent être **respectés** :

- Les bonnes pratiques d'hygiène⁴ ;
- L'aménagement adapté de la cuisine⁵ ;
- La mise en place du principe de la marche en avant (voir ci-après).

BON À SAVOIR

- La personne qui cuisine doit éviter de nettoyer, laver du linge, manipuler des poubelles et changer des enfants pendant la préparation des repas.
- Pour diminuer les risques de contaminations, il est utile de prévoir plusieurs planches à découper de différentes couleurs, par type d'aliment.
Par exemple, une planche rouge pour découper les aliments à risque, tels que la viande et le poulet crus et une planche verte pour découper les légumes...

Comment respecter le principe de la marche en avant ?

Le principe de la marche en avant consiste à faire circuler à sens unique les aliments, la vaisselle et les déchets.

Pour appliquer ce principe, la cuisine doit être scindée en deux zones : une zone « sale » et une zone « propre » :

- La zone « **sale** » : pour **déballer, peler, éplucher** et **rincer** les aliments avant de les préparer et **laver la vaisselle** ;
- La zone « **propre** » : pour **manipuler** les **aliments** après les avoir **cuits** ou **transformés** et pour **préparer les biberons**.

Les zones sales et propres sont souvent délimitées par la taque de cuisson. Le sens de la marche va toujours de la zone sale vers la zone propre.

Et si mon espace cuisine est trop petit ?

L'idéal sera de réaliser les actions sales et propres à des moments différents.

Avant de passer aux manipulations « propres » (portions, modification des consistances, ...) le plan de travail doit être nettoyé et éventuellement désinfecté.

A reproduire lors de la préparation du repas :

1. Les légumes, les pommes de terre et les fruits doivent être lavés et si nécessaire, **épluchés**.
2. Les aliments sont mis à cuire. Pendant ce temps, le plan de travail est nettoyé et éventuellement désinfecté.
3. Lorsque les cuissons sont terminées, les repas peuvent être mixés dans cette zone devenue propre et partagés en portions dans des plats ou des assiettes.

Et si les aliments proviennent de votre jardin, êtes-vous attentif(ve) à la composition de votre sol (polluant, pesticide,...) ?

Que vais-je mettre en place pour réduire les facteurs de contamination ?



4 - Cfr. Fiche SANTE /HYGIENE - « L'hygiène dans l'espace repas et moi »

5 - Cfr. Fiche INFRASTRUCTURE / SECURITE - « Je réfléchis l'espace repas »

De l'échoppe du marché, du magasin ou encore de votre jardin, à la préparation et la conservation des aliments, jusqu'à l'assiette de l'enfant... quelques précautions sont nécessaires pour garantir une sécurité alimentaire optimale.

Quelles précautions pour une conservation saine des denrées alimentaires ?

Quel endroit sec et à l'abri de la lumière est réservé pour le stockage des denrées alimentaires ?

Quel récipient pour privilégier une conservation optimale ?¹

A privilégier : des récipients de conservation en verre, munis de couvercle hermétique.



Comment stocker les aliments dans le réfrigérateur ?

→ Le rangement des denrées alimentaires dans le réfrigérateur est très important pour éviter toute contamination entre les différents produits.

Quelques conseils faciles :

1. Placer les produits « sales » (viande crue, légumes non nettoyés, œufs...) dans le **bas** du frigo ;
2. Disposer les **plats préparés** et le **lait maternel** à l'**étage supérieur** ;
3. Eviter d'empiler trop de produits les uns sur les autres ;
4. Conserver les **médicaments** nécessitant une réfrigération dans une **boîte fermée**.

→ La conservation des produits à bonne température est fondamentale afin d'éviter que les bactéries ne se reproduisent.

Les produits réfrigérés doivent être conservés à une température de **4°C** (à vérifier à l'aide d'un thermomètre).

BON À SAVOIR

- Le **film plastique** peut contenir du BPA ou d'autres agents plastifiants nocifs. Ceux-ci vont migrer dans les aliments en contact avec des matières grasses.
- Le **film aluminium** est suspecté d'être toxique pour le système nerveux, de petites quantités migrent dans les aliments, lorsque ceux-ci sont acides.
Eviter de mettre les films plastiques et aluminium directement en **contact** avec des aliments chauds, gras et acides.
- **Eviter les contenants de récupération**, de type bacs de crème glacée. Ils sont destinés à un usage unique et n'offrent pas les mêmes garanties qu'un récipient conçu pour la conservation ou la cuisson.
- Les **boîtes de conserve** : après ouverture, les contenus non utilisés devront être transférés dans un autre récipient fermé et ce, **maximum 2 jours**.
- Après ouverture, l'**eau en bouteille** se conserve au réfrigérateur à 4°C pendant **maximum 24 heures**.
- Attention aux **dates de consommation** et **de conservation** des produits alimentaires !

Comment conserver le lait maternel ?

Quelques conseils élémentaires :

1. Demander aux parents de conserver le lait maternel dans des récipients prévus à cet effet, fermés, datés et nommés. Leur demander de prévoir un sac isotherme pour le transport, afin de maintenir la température ;
2. Dès réception, mettre le lait maternel directement au réfrigérateur ou au congélateur.

Comment conserver les repas cuisinés ?

Anticiper la préparation des repas permet de garantir une disponibilité optimale au moment du repas et nécessite quelques précautions en matière de **sécurité alimentaire**.

La conservation des aliments préparés, laissés à température ambiante, est dangereuse car source de prolifération de bactéries.

→ Comment faire **chuter** rapidement **la température** ?

- Partager les préparations en petites portions dans de petits récipients ;
- Placer les récipients dans un bain-marie d'eau froide ou d'eau glacée ;
- Stocker les préparations refroidies dans le réfrigérateur endéans la ½h.

→ Comment **réchauffer les plats refroidis** ?

- Au micro-onde ou à feu-doux.



Quels avantages à préparer de plus grandes quantités de repas à l'avance, en termes d'organisation, de conservation et d'économie d'énergie ?

Comment congeler les préparations ?

Une fois refroidis, les repas pourront être congelés le jour même, en respectant **3 règles de base** :

1. Congeler les aliments en petites portions, afin que la température à cœur soit atteinte rapidement. C'est déjà du temps gagné lorsque ces portions correspondent à celles consommées par les enfants ;
2. Conserver les produits congelés à une température **-18°C** (à vérifier à l'aide d'un thermomètre) ;
3. Congeler uniquement des préparations fabriquées avec des aliments frais.

BON À SAVOIR

Quand la préparation est congelée, la conservation maximale est de 2 mois.

Etiqueter chacune des préparations permet de vérifier les dates de conservation.

Comment décongeler les préparations ?

L'idéal est de cuire directement les aliments congelés, sans passer par une étape de décongélation.

Si la décongélation s'avère nécessaire, il est recommandé de réchauffer directement les aliments congelés au bain-marie ou dans le four à micro-ondes ou encore, de mettre les aliments au frigo, le temps de la décongélation.

À l'exception du lait maternel qui doit être dégelé au bain-marie, dans de l'eau tiède ou dans un chauffe-biberon.

BON À SAVOIR

Le respect de la chaîne du froid, une sécurité pour tous !

Il s'agit du principe de maintenir à basse température les aliments réfrigérés ou surgelés, durant tout leur parcours, avant d'être préparés (ex: légumes surgelés) ou consommés (ex: yaourts).

Liens vers les brochures :

- Brochure : Milieux d'accueil : « Chouette, on passe à table ! », Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, p. 7 - ONE 2014
- Brochure : La santé dans les milieux d'accueil de la petite enfance, p.27 - ONE 2015
- Brochure : Publications à destination des (futurs) parents – Comment tirer et conserver le lait maternel ?, Service Education à la Santé - ONE 2010
- Flash Accueil N°1 – pp.6-7 : La conservation des aliments : facteur de qualité et de sécurité !
- Flash Accueil N°9 – pp.6-7-8 : La chaîne du froid

Une bonne **hygiène individuelle** représente la base de la sécurité alimentaire.

Toute personne qui pénètre dans la cuisine ou qui est concernée par la préparation de la nourriture doit, au minimum, respecter les mesures d'hygiène décrites ci-dessous.

L'hygiène des mains, pourquoi ?

Les mains sont la principale **source de contamination** et le mode essentiel de **transmission des microbes** pathogènes¹. Elles peuvent être contaminées en changeant un enfant, en allant aux toilettes, en touchant une poignée de porte ou des emballages, en se mouchant, en téléphonant,...

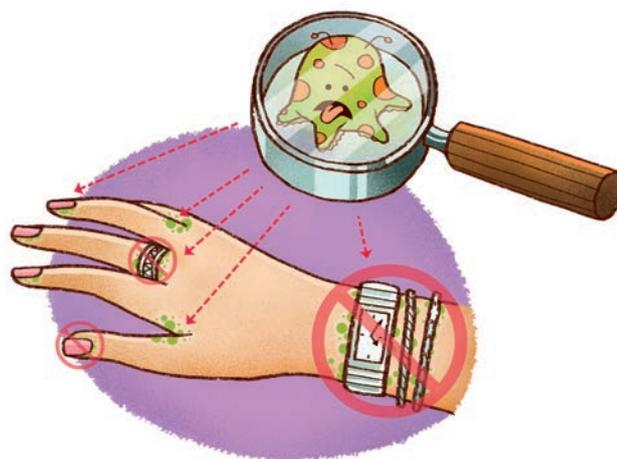
Tout ce qui sera touché par après (aliments, ustensiles de cuisine,...) pourra à son tour être contaminé, si l'hygiène des mains n'est pas correctement respectée.

Les mains des enfants peuvent aussi être contaminées lors de leurs diverses activités (jeux extérieurs, passage aux toilettes, ...). Pour cette raison, il est important de leur apprendre à se laver les mains avant de manger, après le passage aux toilettes, lorsque les mains sont visiblement sales,....

Comment ?



- En évitant le port de bijoux (bagues, bracelets et montre), milieu favorable (humide et chaud) au développement des microbes ;
- En supprimant le vernis à ongles ou les faux ongles, sources de microbes pathogènes ;
- En privilégiant des ongles propres et coupés courts ;
- En recouvrant les éventuelles plaies désinfectées d'un pansement coloré imperméable, plus facile à retrouver si perdu par inadvertance.



A éviter : la **brique de savon** et les **essuies en tissu** utilisés à plus d'une reprise car ils constituent « un nid » à microbes.

A privilégier : du **savon liquide** et un moyen de **séchage à usage unique** !

BON À SAVOIR

Le port des gants ne remplace pas le lavage des mains !

A réserver uniquement pour manipuler de la nourriture à risque (ex: viande hachée) ou très sale (légumes de pleine terre) ou encore, en cas de lésions cutanées.



Les gants jetables doivent être munis de ce logo :

Ceux fabriqués en vinyle permettront d'éviter toute allergie au latex.

L'hygiène vestimentaire, pourquoi ?

Les **habitudes de propreté** doivent faire partie des modes opératoires de chacun, lorsqu'il s'agit de manipuler les aliments. Le port de **vêtements propres et adaptés** au moment de la préparation des repas est important.

De même, le changement quotidien du tablier sera envisagé pour éviter toute souillure, source de contaminations croisées². Ce dernier, ainsi que tous les textiles utilisés pour la préparation des repas, seront lavés tous les jours à minimum 60 °C.

À épinglez



Les cheveux doivent être propres et attachés.

Quels comportements éviter ?

Pour réduire le risque de contaminations croisées, plusieurs **comportements à risques** doivent être **évités** durant la préparation des repas, parmi ceux-ci :

- Éternuer ou tousser au-dessus des aliments ;
- Souffler sur les aliments pour les refroidir ;
- S'essuyer les mains sur les vêtements de travail ;
- Goûter avec un doigt ou plusieurs fois avec une même cuillère ;
- Se ronger les ongles ;
- S'essuyer le nez avec des mouchoirs en tissu ou en papier réutilisés plusieurs fois ;
- Se toucher les cheveux, la peau, le nez, le visage pendant la préparation des repas ;
- Utiliser une seule serviette ou torchon pour nettoyer toutes sortes de choses (mains, plans de travail, matériel, ...).

L'hygiène des locaux, pourquoi ?

Une bonne **hygiène des locaux** est un principe de base pour garantir la sécurité alimentaire, qui vaut aussi bien pour la cuisine, la réserve où sont stockées les denrées alimentaires, que pour les locaux adjacents (pour l'entreposage des déchets ou les toilettes).

BON À SAVOIR

- **Nettoyage** : procédé qui consiste à enlever les saletés visibles d'une surface au moyen d'un torchon trempé dans une eau savonneuse et d'une action mécanique. Le produit détergent devra agir un certain temps (voir notice) puis la surface sera rincée.
- **Désinfection** : Procédé qui permet la destruction d'un maximum de microbes, afin de limiter le risque d'intoxication alimentaire.

Comment ?

Le **nettoyage** doit être quotidien et **efficace** :

- En veillant à ce que les locaux, les équipements et les matériaux soient propres et en bon état ;
- En éliminant immédiatement les saletés visibles ;
- En commençant par les surfaces les moins sales et en terminant par les plus sales ;
- En nettoyant de haut en bas, en commençant par les meubles ou les murs et en terminant par le sol.

La **désinfection** quotidienne sera **limitée** :

- Aux poubelles ;
- Aux plans de travail, après avoir manipulé des œufs en coquille, de la viande crue, les légumes terreux,...
- Aux tables, tablettes de chaises hautes et toutes les surfaces en contact avec les denrées alimentaires ;
- Au petit matériel entrant en contact avec des aliments et difficile à nettoyer (ex : mixeur, ciseaux de cuisine, ouvre-boîte, éplucheur, ...).



Quel matériel et quels produits ?

À épingle



Produits de nettoyage :

Les produits d'entretien non toxiques, biodégradables et sans parfum.

- Respecter les informations (concentration,...) notées sur le mode d'emploi du produit.
- Les produits d'entretien sont obligatoirement stockés dans des pièces séparées de celles contenant des denrées alimentaires et restent hors de portée des enfants.

Produits désinfectants :

- L'eau de javel peut être utilisée en milieu d'accueil, **en dehors de la présence des enfants** et en aérant l'espace d'accueil. Utiliser une concentration de 32 ml de javel à 12° pour 1 litre d'eau froide.
- Les produits à base d'ammonium quaternaire autorisés biocide en Belgique de type 4 (vu le contact avec des aliments).

Matériel : du matériel d'entretien propre et en bon état.

- Des **chiffons ou microfibrés** de différentes **couleurs à humidifier** au moment de l'usage pour d'une part, distinguer leur usage et d'autre part, éviter de propager de la poussière porteuse de germes pathogènes.
- Laver les lavettes et torchons à une température d'au moins 60 °C.
Renouveler le linge de cuisine (lavette, essuie de vaisselle...) après chaque service.

BON À SAVOIR

- Éviter de mettre le linge humide à sécher sur le chauffage pour le réutiliser ensuite car l'humidité et la chaleur forment un environnement idéal pour la prolifération des germes pathogènes. En cas de réutilisation, le risque de contamination croisée des mains, des aliments et du matériel de cuisine est donc élevé !
- Les essuies de vaisselle seront de préférence repassés à une température élevée, qui tuera les germes pathogènes.

Comment envisager l'évacuation des déchets ?

- En les rassemblant dans une **poubelle fermée** (en bon état et nettoyée régulièrement), de préférence, un modèle à pédale ;
- En fermant le sac poubelle et en évitant de le déplacer à travers la zone propre et l'espace de vie des enfants. Si l'emplacement de la cuisine et de la réserve ne le permet pas, le transport du sac à ordures doit s'effectuer à un autre moment que pendant la préparation des repas ;
- En versant les eaux usagées (ex : eaux usées de nettoyage des sols, des « petits pots » pour enfants,...) **en dehors de l'évier de la cuisine.**



Liens vers les brochures :

- Brochure : L'air de rien, Changeons d'air ! – Fiche Nettoyage, désinfection, ONE 2010
- Brochure : La santé dans les milieux d'accueil de la petite enfance, p.13 – ONE 2015
- Brochure : Publications à destination des (futurs) parents – Le biberon de lait : Les préparations de lait infantile – ONE 2016
- Fiches Santé « Accueillir un enfant malade » - Principes d'hygiène – Fiches 4 à 7 – ONE 2017



2x/jour





Autant d'enfants, autant de familles, autant de cultures « alimentaires » différentes¹...

Ces différences, entre les habitudes alimentaires des parents et celles de l'accueillant(e) nécessitent des temps d'écoute, de partage entre les acteurs, en vue de construire des relations de confiance mais aussi de soutenir la continuité pour l'enfant entre sa vie en famille et sa vie dans le milieu d'accueil.

C'est au cours de la **période de familiarisation** que chacun apprend à se connaître, prend en compte les différences et envisage les ajustements possibles, dans le respect du rôle de chacun.

Par ailleurs, les pratiques liées à la diversification alimentaire, à l'évolution psychomotrice de l'enfant pendant le repas gagnent à être partagées entre la famille et l'accueillant(e) tout au long de l'accueil.

Questions préliminaires² pour comprendre les habitudes alimentaires de l'enfant

L'enfant a-t-il été allaité ? Est-il toujours allaité ? Que proposer à la maman qui souhaite poursuivre l'allaitement ? Comment soutenir sa démarche ?

Quelle quantité l'enfant mange-t-il habituellement ?

L'enfant est-il plutôt gourmand ou plutôt indifférent à la nourriture ?

Si la diversification alimentaire est déjà commencée : quel(s) aliment(s) n'a-t-il pas aimé(s) ? Quels sont ceux qu'il préfère ?

Quelles sont ses habitudes alimentaires : préfère-t-il manger moulu, en morceaux, liquide, solide, mélangé ou non, avec ou sans épices ? Quelle(s) épice(s) ? A quel rythme ?

Que boit-il en plus du lait ?

Quels signes d'allergie se sont éventuellement manifestés depuis la naissance de l'enfant ? Quel avis le médecin a-t-il donné sur le sujet ? Quelle(s) précaution(s) médicale(s) l'accueillant(e) doit-il(elle) suivre ? ...

Comment rassurer les parents tout au long de l'accueil ?

De manière complémentaire à une bonne communication verbale, beaucoup d'accueillant(e)s proposent aux parents de partager des informations dans un petit carnet qui passe de la maison au milieu d'accueil et vice-versa et qui évolue dans le temps. Il permet de noter des informations utiles pour la prise en charge, de garder une **trace** du vécu de l'enfant, d'y rapporter des petites anecdotes de la vie quotidienne. Il est le témoignage de l'évolution de l'enfant, l'album souvenirs de ses essais et découvertes (première cuillère, premiers fruits dégustés,...), à savourer sans aucune modération avec l'enfant, une fois plus grand.

Quels avantages à communiquer les microévolutions de chacun des enfants ? Quand et comment faire le point ?

Quels avantages à garder des traces pour soi ?

Dans le cas du co-accueil, ces microévolutions doivent être partagées afin que le/la collègue puisse, le cas échéant, en tenir compte dans la prise en charge des enfants en particulier et organiser la cohérence des pratiques d'un jour à l'autre.

L'affichage des menus³ viendra compléter les informations que souhaitent recevoir les parents sur la variété et la diversification des aliments proposés aux enfants, au cours d'une semaine, voire plus.

1 - Cfr. Fiche PRATIQUES PSYCHOPÉDAGOGIQUES - « Introduction : A chacun ses représentations »

2 - A ajuster en fonction de l'évolution de l'enfant

3 - Cfr. Fiche SANTÉ /HYGIÈNE - « J'élabore les menus »

Le cahier de Sarah



Le cahier de Sarah

Mardi 28 Septembre

Ce midi, Sarah a cherché à attraper la cuillère...

Au goûter, Sarah a mangé avec plaisir quelques morceaux de mangue...

A midi, Sarah a manifesté son désir de manger en rampant vers la table des plus grands...

En cours d'accueil, quelles observations⁴ privilégier ?

Dater les observations permet de laisser des traces quant à l'évolution du développement de l'enfant.

Pour les plus petits...

La tétée

Les heures de biberons	
Les quantités bues	
Comment l'enfant tète-t-il ?	<input type="radio"/> lentement <input type="radio"/> avidement <input type="radio"/> régulièrement <input type="radio"/> avec interruption <input type="radio"/> ...
Quel(s) comportement(s) avant la tétée ?	
Quel(s) comportement(s) pendant la tétée ?	
Comment termine-t-il ? ...	

Pour les plus grands...

Le verre

L'enfant boit-il volontiers dans un verre ?	
Comment boit-il ?	<input type="radio"/> ses lèvres touchent le verre <input type="radio"/> il le mord <input type="radio"/> il met sa langue dedans <input type="radio"/> il laisse couler <input type="radio"/> ...
	
Comment aime-t-il boire ?	<input type="radio"/> lentement <input type="radio"/> vite <input type="radio"/> avec un grand verre <input type="radio"/> ...
Quel signe manifeste-t-il pour que l'on remplisse à nouveau son verre ?	
Comment tient-il le verre ? ...	

La cuillère

L'enfant aime-t-il manger avec la cuillère ?	<input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non <input type="radio"/> il montre un intérêt pour l'objet <input type="radio"/> ...
Quelle est sa réaction en apercevant la cuillère ?	<input type="radio"/> il ouvre la bouche <input type="radio"/> il enlève le doigt de la bouche <input type="radio"/> il referme la bouche sur la cuillère <input type="radio"/> ...
Comment accepte-t-il / s'accommode-t-il de la cuillère ?	<input type="radio"/> en sirotant <input type="radio"/> en léchant <input type="radio"/> en tirant la langue <input type="radio"/> en entassant la nourriture <input type="radio"/> ...
Quel(s) comportement(s) adopte-t-il entre les cuillerées ?	<input type="radio"/> patient <input type="radio"/> impatient <input type="radio"/> ...
Manifeste-t-il le désir de manger seul ?	<input type="radio"/> il cherche à attraper la cuillère <input type="radio"/> il tient la cuillère <input type="radio"/> il porte la cuillère vide à la bouche <input type="radio"/> il essaie, de lui-même, de prendre la nourriture <input type="radio"/> il arrive à porter la cuillère remplie dans la bouche <input type="radio"/> ...

Le déroulement du repas

[réactions/émotions/désirs/curiosités/relation]

Quelle position l'enfant préfère-t-il pour manger ?	<input type="radio"/> il mange dans les bras <input type="radio"/> il est assis à table <input type="radio"/> ...
Comment accepte-t-il les aliments consistants ? <input type="radio"/> Le pain ? <input type="radio"/> Des fruits ? <input type="radio"/> Les légumes ? <input type="radio"/> ...	
Quelle(s) consistance(s) pour quel(s) aliment(s) ?	
Quel nouvel aliment ? A quel moment ?	
Quelle(s) réaction(s) par rapport à l'introduction de nouveaux éléments ?	<input type="radio"/> indifférent <input type="radio"/> intéressé <input type="radio"/> dégoûté <input type="radio"/> ...
Comment mastique-t-il ?	<input type="radio"/> vite <input type="radio"/> lentement <input type="radio"/> ...
Comment mange-t-il ?	<input type="radio"/> avec avidité <input type="radio"/> avec satisfaction <input type="radio"/> avec indifférence <input type="radio"/> goulûment <input type="radio"/> avec plaisir <input type="radio"/> ... <input type="radio"/> avec gaieté
Quel(s) est (sont) son (ses) aliment(s)/menu(s) préféré(s) ?	
Quelles sont les manifestations de ses préférences ?	
Quelles sont les manifestations de ses aversions ?	
A-t-il une manière particulière de refuser la nourriture ?	<input type="radio"/> Il recrache <input type="radio"/> Il détourne la tête <input type="radio"/>
Comment exprime-t-il qu'il en veut davantage ?	
Comment exprime-t-il qu'il en a assez ?	
Se lave-t-il seul les mains ? ...	