

# Accompagner le temps du repas



## À retenir

### 1. Les éléments essentiels

Les essentiels du repas d'un enfant à la cantine : une crudité, une cuide, un féculent, un produit laitier et un élément protidique (par repas)

### 2. Les 3 fonctions de l'alimentation

- La nutrition : satisfaire les besoins de notre organisme
- Le rôle social : cultiver notre rapport aux autres
- Le plaisir : ressentir une sensation de bien-être

### 3. Créer un contexte favorable à la prise alimentaire

- Faire lire le menu
- Rendre la cantine plus attrayante
- Bien accueillir les enfants à la cantine : attitude enthousiaste et bienveillante
- Ritualiser le moment du repas
- Montrer l'exemple en transmettant les bonnes manières
- Soigner la présentation au moment du service
- Favoriser l'autonomie
- Servir les plats à table
- Manger avec les enfants lorsque c'est possible
- Utiliser du matériel de découpe pour faciliter la consommation des aliments
- Faire de l'éducation nutritionnelle et aider les enfants à reconnaître ce qui se trouve dans leur assiette

### 4. Astuces pour faire gouter en 4 étapes

- Engager l'enfant à goûter
- Jouer sur les sens, évoquer ce qu'on ressent
- Montrer l'exemple
- Goûter dans une ambiance agréable
- Ne jamais forcer un enfant à manger

### 5. Gérer le bruit à la cantine

- Bruit de couverts : nappes, couverts adaptés, pichet d'eau en plastique
- Paroles fortes : repères visuels, disposition des tables, acoustique de la salle
- Agitation : réduire l'attente, rendre autonome, limiter les déplacements, répondre à leurs besoins
- Niveau de tolérance : établir des règles de vie, répartir les rôles dans l'équipe

## Pour aller plus loin

### Outils pédagogiques

#### Légumady



Kit d'animations sensorielles conçu pour les animateurs

#### La mallette des classes du goût

Séances d'animation pour découvrir l'alimentation par les 5 sens