

FEUILLE DE CONSEILS

Organisation des repas



Les repas sont très importants pour la vie de famille. Ils donnent lieu à des moments privilégiés où la famille socialise et communique. C'est aussi une bonne occasion pour l'enfant d'apprendre à s'asseoir à table, à manger et à boire de façon autonome. Faire du rituel du repas un succès nécessite de prendre en compte un certain nombre de choses.

À la maison, il est important de créer un rituel sécuritaire, sain, positif et stimulant. Il convient de prendre en compte les éléments tels que les allergies, les régimes spécifiques/restrictions alimentaires et de proposer des aliments et des portions qui répondent aux besoins nutritionnels de votre enfant et à son aptitude à mâcher et à avaler.

Pour un environnement positif et stimulant à l'heure du repas, il convient de :

- faire une transition vers le passage à table
- fixer des règles et des attentes liées au repas
- montrer l'exemple à votre enfant
- aider votre enfant à apprendre à se nourrir tout seul
- s'entraîner à communiquer et à socialiser à table
- faire des activités qui permettent à votre enfant de mettre en pratique ses nouvelles aptitudes

Voici quelques suggestions pour vous aider à

planifier le rituel des repas et à réunir les conditions d'une expérience réussie.

Planifier la transition vers le passage à table

- Faites une activité courte et calme avant le repas (coloriage, lecture ou casse-tête par exemple). Ceci aidera votre enfant à se détendre, à écouter et à suivre des instructions.
- Donnez des avertissements avant la transition. Si possible, utilisez des rappels verbaux et non verbaux pour vous assurer que votre enfant comprend le message. Par exemple, vous pouvez dire : « Dans cinq minutes on se prépare pour le repas », ou montrez à votre enfant l'illustration de « l'heure du repas » pour accompagner vos paroles.
- Réglez une minuterie pour que votre enfant puisse « voir » et « entendre » que les cinq minutes sont écoulées.
- Si votre enfant est en train de jouer au moment du repas, encouragez-le à ranger ses affaires. Placez un bac pour les jouets à proximité pour que l'enfant



Organisation des repas, suite

sache où les ranger.

- Supprimez toutes sortes de distractions pendant le repas. Vérifiez que les jouets sont hors de sa vue et que la télévision est éteinte.

Fixer des règles et des attentes claires pour l'heure du repas

Lorsque vous fixez des règles, les enfants comprennent que certains comportements ne sont pas autorisés. En disposant de quelques règles à suivre, votre enfant pourra acquérir un sens de l'autocontrôle et une volonté de coopérer.

- Les règles doivent être prononcées à voix haute et/ou écrites sous forme de phrases de deux ou trois mots. Vous pouvez également utiliser des supports visuels tels qu'un tableau que vous placerez à proximité de la zone de repas. (Lisez la rubrique Pour plus d'information à la fin de ce document pour plus de détails.)
- Prévoyez seulement un petit nombre de règles.
- Discutez des règles à l'avance avec votre enfant, ou demandez-lui de vous aider à les fixer.

Donner l'exemple

En tant que parent, vous êtes le premier professeur de votre enfant. Votre enfant vous regarde et vous imite, et grâce à la répétition, il apprend quels sont les comportements acceptables. Essayez les idées qui suivent pour favoriser les bonnes manières à table :

- Asseyez-vous à table pour prendre le repas avec votre enfant et montrez-lui comportement que vous attendez de lui.
- Demandez aussi à ses frères et sœurs plus âgés de montrer l'exemple. Faites-les asseoir à côté ou en face de l'enfant pour lui montrer comment se nourrir et se comporter à table.

Apprendre à votre enfant à se nourrir tout seul

Apprendre à manger et à boire de façon autonome nécessite beaucoup d'entraînement de la part de votre enfant. En adaptant ou en modifiant la zone dans

laquelle mange votre enfant ainsi que les ustensiles (fourchette ou cuillère) qu'il utilise, vous l'aidez à devenir autonome et à construire l'estime de soi.

Voici quelques suggestions pour promouvoir l'autonomie :

a) Plan de table

- Assurez-vous que votre enfant dispose de sa propre place à table.
- Utilisez des napperon pour votre enfant et les autres membres de la famille. Ceci aidera votre enfant à identifier sa place. Vous pouvez coller des photos laminées de votre enfant sur le napperon, ou utiliser une couleur spécifique que votre enfant peut identifier. Ces indices visuels lui seront utiles.
- Assurez-vous que le plan de table répond aux besoins de votre enfant (installez-le par exemple à un endroit privilégié à table, faites-le asseoir à côté d'un adulte s'il a besoin d'aide).

b) Position

- Votre enfant doit pouvoir se tenir immobile avec ses pieds reposant sur une surface stable et ferme. Si nécessaire, utilisez un escabeau-tabouret pour fournir un appui à ses pieds.
- Utilisez un set de table en caoutchouc sur la chaise pour empêcher votre enfant de glisser.
- Si votre enfant est en fauteuil roulant, assurez-vous qu'il y a un accès commode pour lui et suffisamment de place à table.

c) Recommandations/adaptations pour les ustensiles, les assiettes et les tasses

- Si possible, utilisez des assiettes et des ustensiles conçus pour les enfants.
- Si votre enfant a des difficultés pour bouger ses mains et ses doigts, il sera plus facile pour lui d'attraper une cuiller ou une fourchette si la poignée est plus large.
- Vous pouvez rendre la poignée plus épaisse ou plus longue en fixant un bigoudi en éponge ou une pièce circulaire en mousse dessus.
- Une assiette avec bordure aidera à maintenir les aliments dans l'assiette pendant l'apprentissage de l'utilisation de la cuiller par votre enfant.
- Les tasses doivent également avoir des dimensions adaptées aux enfants.
- Lorsque votre enfant commence à boire à la tasse,

Organisation des repas, suite

versez de petites quantités de liquide dans la tasse. Ceci l'empêchera de s'étouffer et minimisera les renversements.

- Par ailleurs, apprenez à votre enfant à tenir la tasse à deux mains jusqu'à ce qu'il soit prêt à saisir la tasse d'une seule main.



d) Étapes simples pour favoriser l'autonomie

- D'abord, il se peut que vous ayez besoin d'aider votre enfant en plaçant votre main au-dessus de la sienne pour guider ses mouvements lorsqu'il mange ou boit. Peu à peu, retirez votre main ou réduisez l'aide une fois que votre enfant commence à savoir lui-même comment faire. Ces stratégies sont également appelées « guidage » et « estompage ». Lisez la rubrique Pour plus d'information pour plus de détails.
- Le but est qu'au bout du compte, votre enfant n'ait plus besoin d'aide et mange tout seul.

S'entraîner à communiquer et à socialiser

Vous pouvez promouvoir le développement des aptitudes sociales de votre enfant durant les repas, en lui apprenant comment demander des aliments par exemple. De même, votre enfant peut trouver intéressant d'apporter son aide : demandez-lui d'aider à mettre la table, à servir les aliments et à nettoyer lorsque le repas est terminé. De cette façon, vous favorisez l'acquisition d'autonomie, un sens de la responsabilité et l'estime de soi.

Faire des activités qui permettent à

vosre enfant de mettre en pratique ses nouvelles aptitudes

Créez des activités à réaliser dans la journée permettant à votre enfant de mettre en pratique ses aptitudes liées au repas. Vous pouvez essayer des activités telles que la cuisine (préparer un repas simple ou une collation par exemple), construire une zone de jeu ressemblant à un restaurant et lire des histoires qui parlent des repas.

Le rituel du repas doit être une expérience agréable pour vous, votre enfant et votre famille. Le temps que vous consacrez à la planification de ce rituel vous permettra de vous détendre par la suite et de profiter des résultats.

Références :

Cook, R.; Tessier, A.; Klein, D. (2000) Adapting Early Childhood Curricula In Inclusive Settings. Fifth Ed., Prentice Hall Inc.