

Cours Interentreprises			
Formation :	ASE	Intervenant-e :	Corinne Richard

MANGER ET EFFECTUER DES TÂCHES MÉNAGÈRES AVEC LES ENFANTS

ORDONNANCE FÉDÉRALE

OBJECTIF GÉNÉRAL :

1. Accompagner et aider une personne ou un groupe dans l'accomplissement des actes ordinaires de la vie

OBJECTIFS PARTICULIERS :

1.5.2 ...prépare des repas simples et adaptés aux besoins des enfants

1.5.3 ...analyse la signification des repas commun pour le groupe

1.5.4 ...accompagne et soutient les enfants en bas âges et en âge de scolarité lors des repas

1.5.5 ...analyse les effets des usages relatifs aux repas (participation aux tâches ménagères)

JOURNÉE 3 : ELABORATION D'UN GOÛTER

• Objectifs spécifiques évaluateurs cours interentreprises

Les personnes en formation connaissent diverses possibilités d'associer les enfants à la préparation des menus.

Les personnes en formation préparent un menu de façon autonome.

CONTENUS:

Qu'est-ce qu'une bonne collation ?

1. Planification et réalisation de collations
2. Repas en commun, mon rôle (encourager des attitudes et habitudes)
3. Ambiance au repas
4. Gestion des tâches ménagères
5. Le rôle formateur du jeu dans l'acquisition des habitudes alimentaires

Le goûter des enfants

Le goûter est important pour les enfants comme pour les adolescents, il correspond environ à 20 % de l'apport énergétique d'une journée.

Il permet de compléter les apports en eau et en sels minéraux, mais en plus il permet à l'enfant de tenir jusqu'au dîner, ou souper sans grignoter.

Le goûter devrait comprendre :

Le petit déjeuner	Le repas de midi et du soir	Collation (10h.)	Goûter (4 h.)
<ul style="list-style-type: none"> -un produit laitier -un produit céréalier (pain biscotte, biscuits) -une boisson -un fruit -un peu de chocolat ou de confiture 	<ul style="list-style-type: none"> -des crudités -de la viande du poisson ou des œufs -des légumes -un féculent -du fromage ou un yogourt -un fruit 	<ul style="list-style-type: none"> -des crudités ou des fruits 	<ul style="list-style-type: none"> -un produit laitier -un produit céréalier -une boisson -un fruit

Sans les supprimer, limitez la consommation de viennoiseries, barres, biscuits et boissons sucrées (type soda) ...

Le tour de table des collations

Les "10 heures" ou les "4 heures" représentent un moment de plaisir et de détente et sont essentiels pour les enfants qui ont des besoins énergétiques en augmentation. Il ressort d'une étude récente que les enfants qui prennent un goûter seraient plus minces que les autres et que la prise de trois repas et d'une ou deux collations par jour favoriserait une alimentation diversifiée.

De trop longs intervalles entre les repas fatiguent l'enfant, diminuent sa capacité de concentration et augmentent sa nervosité. Aussi, surtout si "le p'tit Déj." a été quasiment inexistant, les enfants ont besoin d'une "récré", et surtout d'une "récré" saine pour éviter une baisse de régime trop importante !

La collation communément appelée "les 4 heures" répond à la nécessité, chez l'enfant, d'un apport alimentaire important aussi bien du point de vue énergétique que plastique. En effet, compte tenu des besoins élevés liés à sa croissance, cet apport alimentaire ne peut être assuré en seulement trois repas principaux.

Les collations permettent d'obtenir un apport énergétique plus important que ne le permettraient trois repas, car bien souvent l'enfant n'a pas assez d'appétit pour faire des repas aussi copieux que ses dépenses énergétiques l'exigeraient.

Mais s'ils répondent à une nécessité, ils ne doivent pas dépasser plus de 20% de la ration énergétique de la journée. De plus, ces repas légers ne sont pas des repas fourre-tout où tout ce qui est comestible est le bienvenu. Ils doivent être adaptés aux besoins de nos enfants.

Qu'est-ce qu'une bonne collation ?

C'est un petit repas qui doit être **rassasiant**, pauvre en sucre et graisses, et riche en vitamines, sels minéraux et fibres.

Pain ou gâteaux ?

Le pain, avec ses 250 Kcal aux 100g est nourrissant, certes, mais il ne contient ni matière grasse ni sucres rapides. Les gâteaux, eux, en contiennent, ce qui fait qu'ils sont beaucoup plus énergétiques (350 à 510 kcal aux 100g) sous un plus petit volume. Si l'enfant n'a pas de problème de poids, on choisira entre pain ou gâteaux selon son bon plaisir, mais si l'on doit surveiller son poids, le pain est nettement plus rassasiant et moins calorique pour un volume comparable.

Quelques idées de collations à servir dans une structure d'accueil :

- Pains, petits pains, bagels, pains pita et tortillas faits de grains entiers
- Muffins au son, à l'avoine, au blé complet, etc.
- Biscottes complètes et fromage
- Crackers et autres pains croustillants
- Galettes de riz.
- Céréales complètes : galettes, bâton, etc.
- Fruits et salade de fruits
- Compotes de fruits non sucrée
- Légumes frais, de saison, lavés, coupés et épluchés si nécessaire. Ils sont excellents pour plusieurs raisons : vitamines, fibres, sels minéraux et...mastication.
- Fromage, pouding, yoghourt, etc.
- Des tartines de pain complet et de fromage.
- Selon l'âge, des fruits secs : abricots, figues, raisins, amandes, noisettes, ...
- Des biscuits complets
- Une barre de céréales

A éviter : Les pâtisseries, les chips et autres kangourous, nounours gras, frits, ... tout ce qui est très gras, très sucré et qui donne soif. (Très salé)

Le chocolat peut-il être donné lors de la collation ?

Oui, car sous une petite quantité il apporte à la fois un concentré de plaisir et de minéraux ! Mais attention à ne pas en donner plus que nécessaire : le chocolat fournit aussi beaucoup de Kcal sous petit volume.

Quelques recettes faciles et bonnes

Des petits "fourre-tout"

Ce sont des petits pains confectionnés autour d'un bâton pour les fourrer de diverses choses. Très appréciés par les enfants de tous les âges car se conjuguent au sucré, avec des fruits ou au salé avec du fromage, ...

Pour 10 petits "fourre-tout » : 10 bâtons ronds de 2cm de diamètres sur 15cm de long (dans tous les "do-it"), beurrer ces bâtons et ensuite les fariner très légèrement. Préchauffer le four à 230 °. Faire une pâte avec 150g de farine de blé complète et 150g de farine blanche, 1/2 sachet de levure sèche, 1 pincée de sel, 2dl de lait, 1 cuillère à soupe de crème fraîche. Bien la pétrir jusqu'à ce qu'elle ne colle plus et la mettre dans un bol, à température ambiante, couvert d'un linge pour la faire lever et doubler de volume. Diviser la pâte en dix parts, les rouler jusqu'à ce qu'ils aient 1 gros doigt d'épaisseur et les enrouler sur les bâtons de bois, de façon à les recouvrir au fur et à mesure de l'enroulement (environ 6 ronds). Enfourner sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 6 à 10 mn. A la sortie du four, extraire les bâtons de bois avec précaution. Les laisser refroidir et les fourrer.

Des biscuits aux noisettes, aux amandes, à la noix de coco

Pour environ 90 pièces, 180g de beurre, 180g de sucre de raisin, 100g de noisettes, d'amandes ou de noix de coco moulues, 150g de farine complète et 150g de farine blanche, 1 œuf, 1 cc de vanille en poudre. Préchauffer le four à 150°. Mélanger le beurre fondu avec le sucre, l'œuf, les farines, les poudres de fruits secs, le sucre et la vanille. Former une pâte et l'abaisser sur 15mm d'épaisseur. Découper des cercles de 4 à 5cm de diamètre (utiliser une tasse à café). Disposer ces biscuits sur une plaque à gâteaux et enfourner 8 à 13 mn. Bien surveiller la cuisson.

Pour varier : vous pouvez faire une partie aux noisettes, une autre à la noix de coco et une autre encore aux amandes. Attention à toujours bien respecter les proportions.

Vous trouverez des recettes simples et adaptées aux enfants :

Dans le commerce sous forme de livres, de cartes (Betty Bossy), et sur internet.

Tous les avantages de la planification des menus

Pourquoi planifier les menus dans une structure d'accueil d'enfants ?

- Pour servir des repas sains bien répartis tout au long de la journée.
- Pour ne pas toujours servir la même chose.
- Pour s'organiser.
- Pour planifier la liste des commissions.
- Pour éviter les visites de dernière minute au supermarché ou dans un établissement de restauration rapide.
- Pour gagner du temps et savoir quand il faut préparer les aliments à l'avance.
- Permet de solliciter les idées des enfants.
- Permet d'introduire de nouvelles recettes
- Permet de respecter un budget.
- Permet de mieux gérer les stocks
- Permet aux enfants de consommer une variété d'aliments et d'éléments nutritifs différents.
- Les collations et les repas réguliers donnent aux enfants un certain sens de sécurité et de confort.
- Permet aux enfants de manger des aliments qu'ils aiment.
- Permet de servir des repas qui contribuent à une croissance et à un développement sain ainsi qu'à un poids adéquat.

Ce que les enfants aiment manger....

- Des aliments simples qui se mangent facilement et conviennent à leurs préférences culturelles et personnelles.
- Des aliments servis séparément dans une assiette plutôt que des aliments mélangés.
- Des aliments qui se mangent avec les doigts et de petites portions.
- Des aliments présentés de façon amusante et originale, par exemple de couleurs, formes et saveurs différentes.
- Servez les « nouveaux » aliments en petites quantités.
- Faites attention lorsque vous servez des aliments, Évitez de servir des aliments ronds et cylindriques aux enfants de moins de 3 ans. Parmi les aliments dangereux, notons les arachides, noix, graines, raisins, les bonbons durs, le maïs soufflé et les morceaux de carotte crue. Le beurre d'arachides (croquant) et les caramels peuvent aussi être difficiles à avaler.
- Évitez les aliments qui posent des risques en présence d'enfants souffrant d'allergies (par exemple beurre d'arachides, noix, crustacés, etc.).



Nos menus cette semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Risotto aux champignons Salade de concombres Crème vanille	Filet de plie à l'estragon Pilpil Courgettes sautées Yogourt aux fruits	Paupiettes de volaille Carottes Fruits	Brochettes d'agneau sur lit de couscous et ses légumes Petit Suisse	Médallions de bison Linguines Romanesco Sorbet framboise



--	--	--	--	--

Gestion des tâches, je m'en charge

Un système d'attribution des tâches lorsque la situation le permet, est un bon moyen de répartir les travaux et de rendre l'enfant acteur. En leur permettant de participer à des tâches adaptées à leurs capacités, comme distribuer le matériel, passer le balai, nettoyer la table... permet à l'enfant d'acquérir un sentiment de compétence et d'estime de soi. Se sentir utile capable, l'enfant exercera aussi le partage, l'entre-aide.

- D'accord, pas d'accord ?
- Discuter et argumenter vos positions

Un système d'attribution des tâches est un bon moyen de répartir les petits travaux quotidiens à la vie du groupe.

1. Lister au minimum 10 tâches en relation avec l'avant, le pendant et l'après repas selon les capacités du groupe d'enfants choisit :
Groupe de 2-3 ans - groupe de 3-4 ans - groupe des enfants de 4-5 ans – groupe des enfants de 5-6 ans – groupe d'enfants de 7-12 ans.
2. Par groupe, imaginer un système de répartition de tâches

<p style="text-align: center;">AUTOUR DU REPAS</p>	<p style="text-align: center;">D'ACCORD ? PAS D'ACCORD ?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Les repas et les collations devraient être des moments de répit agréables. • Chaque structure d'accueil d'enfant planifie l'horaire des activités de repas en tenant compte avant tout des besoins des enfants. • Il faudrait prévoir 30 à 40 minutes pour le repas de midi et 20 à 25 minutes pour les collations de l'après-midi. • Tous les enfants à partir de deux ans ont droit à se servir. • Il faut mettre très peu de tout dans les assiettes. • L'enfant doit fermer la bouche en mangeant. • L'enfant a droit de refuser de manger 2 aliments. • L'enfant peut participer au choix de décision des collations. • Goûter un aliment donne aussi le droit à le recracher. • L'enfant aura son dessert quand tout le repas sera terminé. • L'enfant a le droit de se resservir de tout. • L'enfant doit attendre que tout le monde soit servi pour se resservir. 	

Analyse du repas en commun : L'atmosphère autour du repas ?

Consigne : échange de pratique et de valeurs personnelles puis mise en commun des réflexions

- Les enfants sont davantage en sécurité lorsqu'ils sont assis tout au long des repas ; cela leur permet de bien mastiquer et de bien avaler la nourriture.
- Pas d'échange ou de partage de nourriture, aucun enfant ne nourrit un autre (allergie)
- Varier le regroupement des enfants, occasion propice au développement social.
- S'abstenir d'accorder des privilèges pour la nourriture ingérée « Si tu manges tout ce qu'il y a dans ton assiette... » Ou pour la vitesse d'exécution.
- Pour apporter de la nouveauté aux repas changer la déco de temps en temps (décors printanier, exotique...)
- Le personnel devrait tenir compagnie aux enfants, avoir à portée de main tout le matériel.
- Il importe de rendre le repas agréable, regards, petites touches d'humour, jouer au restaurant nourrir une conversation détendue.
- Réduire le plus possible le bruit
- Encourager les bons comportements et tentons d'ignorer ceux qui nous contrarient tout en encourageant les efforts pour goûter aux aliments