

L'adulte: un modèle pour l'enfant

Bien plus qu'une activité de routine, les repas et collations devraient être planifiés comme toute activité pédagogique. La planification et l'organisation des repas permettent à l'adulte d'avoir autant de plaisir que les enfants, un plaisir réel, senti et partagé. Les enfants ne sont pas dupes. Le comportement de l'adulte leur sert de modèle. Il est donc primordial de manger en leur compagnie.

Les comportements à adopter...

- Exprimer notre satisfaction personnelle : « Hum, que c'est bon! J'aime ça. Quelle belle couleur! Regarde, j'enfile dix pois verts sur ma fourchette ».
- Encourager les enfants à s'exprimer avec un langage approprié en utilisant nous-mêmes les fameux mots « j'aime » ou « je n'aime pas ».
- Être positif face au menu qui est affiché dans l'installation, et ce, peu importe si les enfants sont présents ou non. À notre insu, il peut y avoir de petites oreilles attentives.
- Respecter notre faim, ne pas terminer le contenu de l'assiette c'est aussi permis pour les adultes! Il serait aussi préférable de ne pas exprimer de jugement sur les quantités consommées par les enfants. Prévoir des quantités adaptées aux enfants. Offrir une petite quantité à la fois!
- Engager une conversation, pas seulement sur la nourriture et les bonnes manières.
- Prendre son temps. Ralentir notre propre rythme au moment du repas pour encourager les enfants à en faire de même.
- Observer les enfants pour apprendre leurs goûts et dégoûts. Prendre des notes. Présenter les aliments refusés de nouveau. Pourquoi ne pas jouer avec l'aliment moins apprécié ou inconnu dans une activité planifiée comme cuisiner avec les enfants?
- Le dessert fait partie du repas et participe à sa valeur nutritive (de préférence du lait, des fruits ou des produits laitiers). Ne pas faire du dessert une récompense ou un cadeau.
- Donner des responsabilités aux enfants et développer leur autonomie.

Source :

<http://www.educatout.com/edu-conseils/alimentation/l-adulte-un-modele-pour-l-enfant.htm>