Une soirée parents de jeunes enfants afin de mener une réflexion innovante autour de l'acte alimentaire pour mieux se préparer au temps du repas des bébés et des jeunes enfants

La soirée introduira les questionnements, apportera quelques apports théoriques et permettra de débriefer l'atelier « goûter », les ressentis et amènera des pistes de réflexion.

Les objectifs seraient d'explorer le temps du repas pour accompagner l'enfant à grandir avant et après la diversification alimentaire, de rappeler rapidement les bases de l'alimentation du jeune enfant, de mieux comprendre le comportement alimentaire, d'expliquer la néophobie alimentaire, d'inviter les parents à accompagner leurs enfants dans l'éveil sensoriel à table ou en préparant le repas.

Le contenu tournerait autour des sujets ou questions suivants :

L'équilibre alimentaire s'établit si l'alimentation est variée et diversifiée et comble les besoins nutritionnels.

L'être humain est un omnivore, cela signifie-t-il qu'il se nourrit d'aliments variés d'origine animale et végétale ?

L'enfant, jusqu'à un an, s'autorégule au niveau des quantités. Comment préserver cette autorégulation ?

Comment va-t-on de l'éveil au sensoriel à l'éducation au goût

Les parents peuvent rendre l'enfant acteur lors des temps de préparation des repas, ce dernier sera alors plus curieux au moment de la dégustation du plat.

Quelle attitude devant un enfant qui refuse de manger ? Quelle attitude devant un enfant qui est jugé trop « petit » ou trop « gros » mangeur ? Quelle attitude devant un enfant qui refuse de goûter ?

La néophobie est la peur de goûter ce que l'on ne connait pas ou la méfiance de mettre quelque chose d'inconnu à l'intérieur de soi. Tous les enfants passent-ils par cette phase ?

Le repas, un moment agréable, convivial, familial, social, culturel, de partage, d'échanges, de découverte gustative : comment l'améliorer ? ou comment rendre un enfant heureux à table?

Introduire le morceau fondant avant un an, qu'en penser ?

Méthodes d'intervention : Le diaporama qui sera présenté comportera des apports théoriques, illustrés d'exemples et de faits concrets facilitant la compréhension. La présentation s'appuiera sur la participation des parents au travers du jeu de la ligne pour créer des échanges et une discussion autour du thème de l'alimentation, de la diversification afin de répondre aux interrogations des parents.

Sylvie MARTY Diététicienne Nutritionniste – 939 route de Belus – 40300 CAGNOTTE

