

À TABLE TOUT LE MONDE !



Alimentation et activité physique des enfants de 0-3 ans

Se poser les bonnes questions entre assistantes maternelles et parents
et disposer de pistes de réponses.

Sommaire

04 / L'ALIMENTATION

11 / QUELQUES REPÈRES
ALIMENTAIRES

14 / L'ENVIRONNEMENT
AUTOUR DES REPAS

17 / L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Remerciements

Ce livret a été réalisé grâce au travail collégial mené avec les assistantes maternelles, les parents et les animatrices du Relais accueil petite enfance de Nantes antenne sud, du Relais assistantes maternelles de St Mars du Désert - Petit Mars - Les Touches et du Relais assistantes maternelles de Sèvre-et-Loire. Les groupes de travail qui se sont réunis ont permis de faire émerger les questions reproduites dans le livret, qui sont une base d'échanges entre assistantes maternelles et parents.

Nous les remercions, ainsi que les professionnels de la SRAE Nutrition Pays de la Loire ayant apporté leur concours pour rédiger et valider les messages.

L'ALIMENTATION



LES HABITUDES ALIMENTAIRES

HABITUDES DE L'ENFANT

- L'enfant est-il un gros mangeur ou a-t-il un petit appétit ?
- Quel rapport l'enfant a-t-il avec l'alimentation (curieux, gourmand, réfractaire...) ?
- Aime-t-il manger ?
- Quels sont ses aliments préférés et ses dégoûts ?
- Quelle(s) boisson(s) boit l'enfant habituellement ?
- L'enfant a-t-il été allaité ? Si oui, le sevrage s'est-il bien passé ?
- Est-ce que l'enfant a des allergies alimentaires ?
- L'enfant mange-t-il seul ou a-t-il besoin d'aide pour manger ?
- Mange-t-il des morceaux ?

HABITUDES CHEZ L'ASSISTANTE MATERNELLE OU À LA MAISON

- Qu'est-ce qui est important pour vous dans l'alimentation ?
- Quel intérêt portez-vous à la qualité de l'alimentation (bio, légumes frais...) ?
- Donnez-vous des informations à l'enfant sur ce qu'il mange (origine, saison, préparation...) ?
- À quelle fréquence donnez-vous de l'eau aux enfants ? Quelle eau (en bouteille, robinet...) ?
- Avez-vous l'habitude de donner des fruits et légumes à tous les repas ?
- Que donnez-vous à manger pour le goûter ?
- Faut-il donner un goûter le matin ?
- Donnez-vous des sucreries ou autre aliment entre les repas ?

LES MESSAGES

Avant 2 ans, le temps de la découverte : profitez-en !

Avant 2 ans, l'enfant est curieux de nouvelles saveurs et les accepte facilement. Profitez-en pour lui faire découvrir toute une palette de goûts différents, introduire de nouveaux légumes et fruits, à partir de recettes simples et adaptées. Plus on donne d'aliments différents à goûter avant 2 ans, plus on a de chance que l'enfant mange de tout plus grand, et avec plaisir.

Introduction des nouveaux aliments

L'introduction d'un nouvel aliment peut se faire à la maison d'abord, ou chez l'assistante maternelle. Il est important que le parent échange avec l'assistante maternelle au fur et à mesure de l'introduction de nouveaux aliments.

Un seul changement à la fois

N'introduisez qu'un changement à la fois et n'allez pas trop vite : un nouveau goût, une nouvelle texture (solide ou liquide), biberon ou cuillère.



Inciter à goûter et présenter l'aliment plusieurs fois, plutôt que de forcer

Pour amener un enfant à diversifier ses aliments, respectez ses goûts et ses préférences. Il refuse un aliment ? N'insistez pas et proposez-le-lui à nouveau quelques jours plus tard pour qu'il puisse le reconnaître et se familiariser avec lui. L'idée est de l'inciter à goûter, ne serait-ce qu'en petite quantité. Il faut parfois proposer un aliment à plusieurs reprises, espacées de quelques jours, pour qu'il soit finalement accepté.

Donnez l'exemple !

Les enfants ont tendance à reproduire les comportements qu'ils observent autour d'eux. Ils acceptent d'autant plus facilement un aliment que celui-ci est consommé devant eux par des personnes familières qui apprécient l'aliment (les autres enfants gardés, l'assistante maternelle, les parents...). Cela va les inciter à goûter et à apprécier.

Et si on cuisinait ensemble ?

Associer les enfants à la préparation des repas, ainsi ils se familiariseront de manière ludique avec l'aliment avant que celui-ci n'arrive dans leur assiette. Un enfant goûte parfois plus facilement un plat qu'il a préparé, il peut même en être fier !

EN BREF

Diversification alimentaire
La diversification alimentaire de l'enfant commence progressivement entre 4 et 6 mois, lorsqu'il devient nécessaire de lui donner d'autres aliments que du lait pour couvrir l'ensemble de ses besoins. Il s'agit également de lui faire découvrir de nouveaux aliments, pour qu'il adopte peu à peu l'alimentation familiale. Cette diversification doit se faire à son rythme.

DIVERSIFICATION ET NÉOPHOBIE ALIMENTAIRES

- L'enfant est allaité, à quel âge doit-on introduire l'alimentation ?
- Connaissez-vous les quantités adaptées à l'âge de l'enfant ?
- Comment réagissez-vous face au refus de manger d'un enfant ?
- Comment réussissez-vous à lui faire manger de nouveaux aliments (ou des aliments qu'il ne veut pas manger) ?
- Concernant les étapes de la diversification alimentaire, comment peut-on s'accorder ensemble ?



LES MESSAGES

Faites-lui confiance sur les quantités

Faites confiance à l'enfant et laissez-le faire sur les quantités. Il sait se réguler : quand il mange trop à un repas, il mange moins au suivant. Il est toujours préférable de proposer des petites portions, quitte à resservir l'enfant si besoin.

Un rythme à adopter : 4 repas et collations par jour

De 6-8 mois jusqu'à la fin de l'adolescence, le rythme recommandé est : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Ce rythme est une bonne habitude à transmettre très tôt, en évitant de donner des aliments à l'enfant en dehors des repas, même s'il a peu mangé lors d'un repas.

Enter la nourriture punition ou récompense

Attention à ne pas associer nourriture à punition ou récompense. Évitez ainsi les formules «*encore une petite cuillère pour me faire plaisir*» ou «*si tu ne finis pas ton assiette, tu seras privé de télé*». Evitez aussi les injonctions pour la santé : «*il faut que tu manges tes épinards, c'est plein de fer*».



Positivez !

Aucun commentaire négatif ou reproche ne doit être formulé envers un enfant qui aurait refusé un aliment ou pris seulement quelques bouchées dans l'assiette. Il a le droit de ne pas aimer. Mais félicitez-le pour ses efforts lorsqu'il accepte de goûter un aliment qu'il apprécie moins.

La nourriture comme enjeu affectif

Un enfant ne mange pas que pour se nourrir. Parfois, il demande à manger pour qu'on s'occupe de lui. Quand il refuse, c'est la même chose : ce n'est pas toujours parce qu'il n'aime pas mais parce qu'il a envie de s'opposer. Décoder ses demandes et ses refus demande du temps et de l'attention.

EN BREF

La néophobie alimentaire

Vers 18 mois-2 ans, l'enfant peut manifester un refus des aliments plus ou moins prononcé selon sa sensibilité gustative, sa personnalité, ses expériences passées... Ce phénomène, normal et universel, s'appelle « néophobie alimentaire » et touche environ 75 % des enfants de 2 à 10 ans. Pendant cette période délicate, deux principes sont essentiels : la découverte et la patience.

SI ON EN PARLAIT?

- Qui s'occupe de préparer les repas de l'enfant : les parents, l'assistante maternelle ?
- Préparez-vous les repas ou achetez-vous des plats préparés ?
- Cuisinez-vous à base de produits frais ? de produits bio ?
- Quels modes de cuisson utilisez-vous (bain-marie, micro-ondes...) ?
- Variez-vous les repas ?
- Quelle est la composition de l'assiette (légumes, féculents, protéines...) ?
- Que proposez-vous pour le goûter ?
- Quelle importance accordez-vous à la présentation de l'assiette ?

LES REPAS

PRÉPARATION
DES REPAS

- Faites-vous participer les enfants à la préparation des repas ? Et aux courses (marché, magasin...) ?
- Avez-vous un potager dans votre jardin ou sur votre balcon pour cultiver des fruits et légumes avec les enfants ?
- Faites-vous des pique-nique ?

ACTIVITÉS AUTOUR
DES REPAS

- L'enfant doit-il finir son assiette ?
- Doit-on insister si l'enfant n'a pas faim ?
- L'enfant a-t-il le droit de manger entre les repas ?
- Comment réagissez-vous face à un enfant qui réclame plus de nourriture ?
- Faut-il limiter les quantités ?
- Le laissez-vous se servir seul ? A partir de quel âge ?
- L'ordre des aliments est-il important ?
- Comment gérez-vous un comportement de rejet envers l'alimentation ?
- Acceptez-vous un régime alimentaire type sans gluten, sans lait de vache... ?
- L'enfant est en surpoids et a une hygiène alimentaire stricte, mais il mange les repas avec d'autres enfants, comment faites-vous ?

LES MESSAGES

Une découverte sensorielle des aliments

Les repas sont des moments particulièrement propices à l'exploration sensorielle. N'hésitez pas à stimuler les cinq sens des enfants en les encourageant à observer les formes et les couleurs des aliments, à les sentir, à les toucher, à les goûter et même à les écouter.

Il mange avec ses doigts, et alors ?

Le toucher est un sens important qu'il ne faut pas négliger. Certains enfants ont particulièrement besoin de manipuler les aliments pour s'approprier leur assiette. Fixez les limites et prenez vos dispositions (bavoir en plastique...).

Mettre des mots sur les aliments et susciter la curiosité

On va plus loin que le simple «*bon/pas bon*», en élargissant le vocabulaire pour que les enfants puissent progressivement décrire les sensations de goût ou de dégoût qu'ils ressentent pour un aliment : « *c'est piquant, c'est croquant, ça sent bon/pas bon, j'aime/je n'aime pas la couleur...* ».

Des plats qui donnent envie

C'est souvent la vue qui va être déterminante dans nos choix alimentaires. Présentez les plats de manière appétissante et simple (pas plus de 3 aliments à la fois). Agrémentez un poisson avec des fines herbes, mettez de la couleur dans l'assiette des enfants en ajoutant un légume à leurs pâtes...

Eduquer les papilles

Les épices douces et les herbes aromatiques, peuvent agrémenter certains plats et plaire aux enfants : la cannelle sur les pommes, du curry ou du safran dans les pâtes et le riz...

Mettre la main à la pâte

En général, les enfants aiment bien cuisiner. Cette activité éveille leur curiosité, leur capacité d'organisation et les familiarise avec les aliments. Les tout-petits peuvent tout à fait mettre la main à la pâte, à leur rythme : écosser des petits pois, découper une pâte sablée avec les emporte pièces...

Un petit coin de potager

Si vous avez un jardin, vous pouvez dédier un petit espace aux enfants pour qu'ils puissent planter, arroser, aller voir chaque jour où en sont les plantations. Sinon sur votre terrasse, vous pouvez mettre en pot avec eux quelques plants de tomates cerises, d'herbes aromatiques, de fraisiers...

EN BREF

Si « bien-manger » revient à couvrir tous ses besoins en termes de calories et de nutriments, à l'aide d'une alimentation variée, il est une autre notion essentielle : le plaisir de goûter, en utilisant ses cinq sens. Les parents comme l'assistante maternelle ont un rôle important à jouer pour accompagner l'enfant dans l'éveil au goût et la découverte de nouveaux aliments.



QUELQUES REPÈRES ALIMENTAIRES



Une vidéo sur l'apprentissage alimentaire autour des 5 sens

L'association Pommes et Sens a réalisé en 2018 une vidéo autour des ateliers d'apprentissage alimentaire qu'elle propose aux professionnels de la petite enfance et aux parents de jeunes enfants. Cette vidéo pédagogique est accessible sur le site : www.pommesetsens.org



De l'eau, rien que de l'eau !

Beaucoup d'enfants boivent insuffisamment. Il est important de leur donner le goût de l'eau, en leur faisant boire de l'eau fraîche, servie dans un verre agréable, de couleur... Evitez les boissons sucrées qui peuvent devenir addictives.

Des protéines animales en quantités adaptées

Il n'est pas conseillé de donner de grandes quantités de protéines animales (viande, poisson, œufs) à un enfant. Les besoins en protéines sont en effet couverts par le lait. La viande notamment doit être apportée en toutes petites quantités, pour fournir du fer. Voir tableau page suivante.

Du lait après 6 mois pour les apports en calcium

Même après 6 mois, il est nécessaire d'apporter environ 500 ml de lait par jour aux enfants pour couvrir leurs besoins en calcium. L'utilisation du lait de vache entier ou d'un lait de croissance permet d'assurer l'apport nutritionnel adapté, en complément de la diversification alimentaire en cours.

Un logo repère pour les aliments des 0-3 ans

La nouvelle norme Afnor avec le logo « destiné à l'alimentation du tout petit » peut être un repère utile pour identifier facilement les aliments en phase avec les exigences (qualité nutritionnelle, sécurité alimentaire) relatives à cette tranche d'âge.



LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'A 3 ANS

CONSEILS

DE LA NAISSANCE À 4 MOIS

ENTRE 4 ET 6 MOIS

		<i>Donner uniquement du lait</i>	<i>- Débuter la diversification - Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse - Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débuter</i>
 Lait maternel Et/ou Préparations infantiles		Lait maternel ou Préparation pour nourrissons ("lait" 1 ^{er} âge)	Lait maternel ou Transition "lait infantile" 1 ^{er} âge au "lait infantile" 2 ^e âge
 Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage	- À alterner - Nature, non aromatisés - Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux) sauf emmenthal ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	Ne pas donner	Exemples : - quelques cuillères à café de yaourt au goûter - de temps en temps faire fondre un peu de fromage râpé dans une purée
 Fruits et Légumes : tous	- Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible	Ne pas donner	- Tous les jours - Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits et mixés lisses - Fruits bien cuits et mixés en compotes non sucrées
 Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.	- Bio si possible - A proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- De temps en temps - 1 cuillère à café - Bien cuits et mixés en purée lisse
 Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets	- Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie - Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse
 Volaille, autres viandes, poisson et œufs	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... - Ne pas donner de coquillages crus ou de préparations à base d'œuf cru	Ne pas donner	- De temps en temps puis plus régulièrement - 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé
 Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	Ne pas donner	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre
 Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau	Proposer de l'eau en cas de forte chaleur, de fièvre, de vomissements ou de diarrhée	- Eau à volonté, au verre - Eviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops
 Charcuterie	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Ne pas donner	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé très lisse : 1 cuillère à café
 Sel et produits salés	À limiter	Ne pas donner	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)
 Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	Ne pas donner	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)

Votre enfant grandit, retournez l'affichette

MANGERBOUGER.FR



LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'A 3 ANS

CONSEILS

À PARTIR DE 6/8 MOIS

DE 1 AN A 3 ANS

		<i>Faire découvrir progressivement toutes les textures : des aliments mixés lisses aux aliments hachés, écrasés, puis aux petits morceaux mous</i>	<i>Donner une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes, en quantités adaptées à l'âge de l'enfant Continuer à donner du lait</i>
 Lait maternel Et/ou Préparations infantiles		Lait maternel et / ou "Lait infantile" 2 ^e âge : 500ml/j	Lait maternel ou "Lait de croissance" ou alterner "lait de croissance" et lait de vache entier UHT 500ml/j (sans dépasser 800ml par jour de lait + produits laitiers)
 Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage	- À alterner - Nature, non aromatisés - Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux) sauf emmental ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	- À partir de 8/10 mois, petit morceau de fromages mous - À partir de 10 mois, petit morceau de fromages de plus en plus durs	- 150 à 200 ml de lait = un yaourt = 20g de fromage - Toutes textures
 Fruits et Légumes : tous	- Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits - Fruits bien mûrs ou cuits	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer
 Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.	- Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Environ 1 fois par semaine - Quelques cuillères à café - Purée écrasée à la fourchette - Puis progressivement, légumes secs non mixés, bien cuits et fondants	- Au moins 2 fois par semaine - Toutes les textures
 Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets	- Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes - Riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain, pommes de terre en petits morceaux fondants	- Tous les jours - Toutes textures - 3 à 4 cuillères à soupe par jour
 Volaille, autres viandes, poisson et œufs	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... - Ne pas donner de coquillages crus, ou de préparations à base d'œuf cru	10g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'oeuf dur	Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux - Entre 1 et 2 ans : 20 g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'oeuf dur - Entre 2 et 3 ans : 30 g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 oeuf dur
 Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre
 Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau	- Eau à volonté, au verre - Eviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops - Ne pas donner de boissons "light", de café, thé, sodas cafénés ni de boissons dites "énergisantes"	
 Charcuterie	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé puis en petits morceaux : 2 cuillères à café	Jambon blanc possible de temps en temps : Entre 1 et 2 ans : 4 cuillères à café Entre 2 et 3 ans : 6 cuillères à café
 Sel et produits salés	À limiter	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)	- Ne pas saler les produits du commerce - Limiter la consommation de produits salés (produits apéritifs...)
 Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)	Attention, les céréales du petit-déjeuner sont en général sucrées

L'ENVIRONNEMENT DES REPAS



SI ON EN PARLAIT?

HABITUDES
DE L'ENFANT

- Combien de repas prend-il par jour ?
- Quelles sont les heures auxquelles l'enfant est habitué à manger ?
- L'enfant a-t-il l'habitude de manger avec la télévision, de la musique... ?
- En général, l'enfant mange-t-il plutôt vite, plutôt lentement ?
- Comment est-il installé pour manger ?
- Lors des repas, a-t-il besoin de bouger ?
- Mange-t-il avec des couverts ou avec ses doigts ?

HABITUDES
CHEZ L'ASSISTANTE
MATERNELLE
OU À LA MAISON

- A quelle heure ont lieu les repas ? A heures fixes ?
- Dans quel(s) lieu(x) se passent les repas ?
- Combien de temps durent les repas ?
- Y-a-t-il un environnement sonore ou visuel (TV, radio...) pendant les repas ?
- Les enfants mangent-ils ensemble ?
- Mangez-vous avec les enfants ?
- Mangez-vous la même chose que les enfants ?
- Quelles sont vos règles instaurées pour les repas ?
- L'enfant doit-il rester assis pendant le repas ?
- Si l'enfant a fini, peut-il sortir de table avant les autres ?
- L'enfant peut-il manger avec les doigts ou doit-il manger avec des couverts ?
- Est-ce que les enfants participent à mettre la table ?

LES MESSAGES



Une ambiance calme et agréable

Pour que les enfants puissent apprécier ce que vous leur proposez, les repas doivent être pris dans le calme.

L'agitation et le bruit peuvent détourner leur attention. Evitez la télévision, la radio en bruit de fond, les cris ou disputes.

Un aménagement des lieux convivial

Les tables et les chaises doivent être confortables et disposées pour faciliter le bon déroulement du repas et la discussion. Les repas pris en petits groupes sont favorisés pour permettre des échanges détendus.

Une routine et un rythme adaptés

Le temps du repas dure environ 45 minutes pour que chacun puisse manger à son rythme et échanger. Il est pris de préférence à des horaires réguliers, pour créer une routine rassurante pour les enfants.

Instaurer des règles

Donnez aux enfants des repères sur le déroulement du repas et sur les comportements à adopter, sans toutefois être trop rigide.

Par exemple :

- Se laver les mains avant les repas.
- Rester assis sur ses deux fesses durant le repas.
- Ne pas lancer ou jouer avec la nourriture.
- Parler calmement et doucement.
- Se servir de sa serviette de table.
- Utiliser les couverts (proposez-leur des couverts appropriés pour leur âge pour favoriser leur autonomie).

Manger ensemble

Vous êtes un modèle pour les enfants. Lorsque c'est possible, les repas sont pris ensemble afin de favoriser les échanges avec les enfants et entre eux. Manger ensemble permet aussi de les inciter à goûter.

EN BREF

Le repas est un moment de plaisir partagé, d'échanges et de convivialité pour les enfants. Un repas bien consommé est dû pour 60 % à la qualité de ce qui est proposé dans l'assiette et à 40 % à la qualité de l'attention portée et de l'environnement.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



SI ON EN PARLAIT?

LES ÉCRANS

- L'enfant a-t-il le droit de regarder la télévision chez lui ? Si oui, à quelle fréquence et pour quelle durée ?
- A quelle fréquence la télévision est-elle allumée chez l'assistante maternelle ?
- Les enfants ont-ils un/des moments dans la journée pendant lesquels ils peuvent regarder la télévision chez l'assistante maternelle ? Si oui, quels programmes ?

LES TEMPS DE REPOS

- Proposez-vous un temps calme, avant et après le repas ?
- Que faites vous avec l'enfant après le repas ?
- Quelles sont les habitudes de l'enfant pour la sieste (durée, lumière, doudou...) ?
- L'enfant dort-il bien durant la sieste ?
- L'enfant dort-il bien pendant la nuit ?

LES SORTIES ET DÉPLACEMENTS

- Avez-vous pour habitude de sortir vous promener avec les enfants ?
- A quelle fréquence sortez-vous et où ?
- Sortez-vous par tous les temps ?
- Les petits déplacements se font-ils à pied, en poussette, en voiture... ?
- Accompagnez-vous les enfants au marché ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Y-a-t-il une activité physique que l'enfant aime pratiquer (ballon, danse, course, toboggan...) ?
- Est-ce que l'enfant marche facilement ?
- Pratiquez-vous la motricité libre ?
- Avez-vous un potager pour cueillir ou ramasser les légumes et fruits frais ?

LES MESSAGES

Bouger tous les jours

C'est tous les jours que les enfants ont besoin de se dépenser. Il est même recommandé que de 1 à 4 ans, ils fassent au moins 3 heures d'activité physique par jour. Vous pouvez trouver avec eux les moyens d'être plus actif au quotidien : aller au marché ou à la boulangerie à pied, favoriser les jeux de plein air, le jardinage en extérieur...

Bouger quand il fait mauvais temps

Bouger, c'est aussi possible à la maison, y compris à travers des activités ordinaires : monter les escaliers, bricoler, et même faire le ménage ensemble ! On peut aussi organiser une partie de cache-cache, une chasse au trésor, danser ou faire de la gym sur des tapis...

Alternner les périodes d'activité et de repos dans la journée

Il est important de respecter le rythme de l'enfant. Il a une tendance naturelle à bouger pour se dépenser, explorer, mais il montre aussi sa fatigue quand il a besoin de repos. Proposez-lui des lieux de sieste adaptés à ses besoins et habitudes.

Limiter le temps passé devant les écrans

Comme le recommande le nouveau carnet de santé, évitez de mettre les enfants avant 3 ans devant un écran de télévision, de tablette ou de smartphone. Montrez l'exemple en limitant le temps que vous passez devant les écrans pour vous consacrer à eux. Interagir directement avec les enfants est la meilleure façon de favoriser leur développement.

EN BREF

Tout comme l'alimentation, l'activité physique est essentielle pour la santé des enfants. Elle a des répercussions positives sur leur santé physique, leur développement et leur bien-être. Elle devrait être encouragée dès les premiers mois de vie car les habitudes de vie saines acquises en bas âge seront conservées durant toute la vie.



À TABLE TOUT LE MONDE !



Avec la validation et le soutien de

l'Agence Régionale de Santé et la Structure Régionale d'Appui et d'Expertise en Nutrition des Pays de la Loire, la Caisse d'Allocations Familiales et le Conseil Départemental (PMI) de Loire-Atlantique.

