PROJET D'ACCUEIL

Crèche « Les Roitelets »

Rue Chapelle Marion, 1 5030 Gembloux
Tel : 081/627.225 081/627.226
Fax : 081/627.287

L'objectif principal poursuivi par le personnel de la crèche est le bien-être et l'épanouissement de votre enfant et ce, dans le respect de sa différence. L'équipe assure un relais dans la prise en charge des enfants afin de vous permettre d'assumer votre vie sociale (travail, études…) sans la présence de votre enfant.

L'équipe ne veut en aucun cas se substituer à vous, parents, mais elle souhaite établir une relation de complémentarité et de confiance avec vous.

1. Les différentes sections de la crèche :

La crèche « Les Roitelets » est composée de quatre groupes dits semi-verticaux et d'un groupe vertical, les Mini-Maxi. Les deux premiers groupes semi-verticaux (les papillons et les chenilles) accueillent à l'étage des enfants de trois mois à environ 18 mois ; les deux autres (écureuils et coccinelles) des enfants de 18 mois à leur sortie à l'école. Les Mini-Maxi, quant à eux, accueillent les enfants de leur entrée à la crèche jusqu'au départ pour l'école. Les enfants côtoient ainsi des enfants d'âges variés.

Cet accueil en groupe « multiâge » se rapproche plus du vécu familial. Les plus petits y retrouvent de « grands frères » et de « grandes sœurs ». Ils trouvent aussi parfois des médiateurs pour expliquer ce qui s'est passé, des protecteurs à l'occasion.

Le fonctionnement en groupe verticaux ou semi-verticaux comporte de nombreux avantages :

- Il réduit le stress des enfants, en leur évitant de multiple changements de section lors de leur séjour à la crèche ; votre enfant ne changera qu'une seule fois de section ;
- Le groupe connaît plus de stabilité ;
- Il laisse le temps aux enfants de progresser et de grandir à leur rythme ;
- Il augmente l'estime de soi des enfants plus âgés ;
- Il favorise l'intégration des enfants ayant des besoins particuliers ou un handicap ;
- Il permet des échanges suivis entre les puéricultrices dans les interventions quotidiennes et entre les puéricultrices et les parents (véritable collaboration);
- « Il y a quelque chose de magique et de très fort qui s'installe dans le groupe en entier »
- …

Bien entendu le « multiâge » c'est aussi une organisation pour que « bébés », « petits-moyens » et « grands » trouvent leur place dans les activités. En effet ce qui fait sens à un enfant de trois mois n'est pas nécessairement compatible avec ce que recherche un enfant de 15 mois et cela est aussi vrai pour un enfant de 18 mois et de 2ans 1/2. L'équipe veillera à maintenir une réflexion approfondie sur les différents besoins et intérêts des enfants en groupe « multiâge ».

Différents coins seront aménagés, respectant les besoins de chaque tranche d'âge et assurant la sécurité de chacun : barrières modulables, parc, tapis mousses, coin doux,...

L'espace sera modifié en fonction des besoins du groupe. L'équipe veillera à ne pas limiter les jeux des grands tout en préservant la sécurité des plus petits.

Certaines activités seront proposées : comptines, danses, histoires, sorties au jardin,... L'espace, le matériel, l'aménagement et l'horaire de la journée seront tous adaptés aux besoins de chaque enfant.

Chaque enfant est unique et respecté en tant que tel. Le personnel évite de faire des comparaisons entre les enfants.

L'équipe accorde une grande importance au dialogue avec les enfants. Elle veille à mettre des mots sur chaque évènement, émotions, interdits,…

1. Première rencontre à 6 mois de grossesse :

L'assistante sociale (ou l'infirmière) vous invite à une première rencontre lorsque vous confirmez les 6 mois de grossesse. Elle prend en charge la toute première visite de la crèche et en explique en détail le fonctionnement. Lors de cette rencontre, vous aurez tout le loisir de poser vos questions, d'exprimer vos appréhensions,…
A cette occasion, le règlement d'ordre intérieur ainsi que le projet d'accueil vous seront remis.

2. La période de familiarisation :

Se séparer de son bébé, le confier à d'autres personnes, quel que soit le temps passé avec lui antérieurement (congé de maternité, d'allaitement, congé parental,…) n'est pas une démarche naturelle, qui va de soi pour tous. De même, pour l'enfant, quel que soit son âge, passer d'un lieu de vie à un autre (maison-crèche, changement de section, entrée à l'école,…) ne peut se faire de manière

optimale sans penser aux modalités de la transition de l'un à l'autre. En effet, la continuité de ses expériences se doit d'être assurée. Enfin, dans le souci de s'occuper au mieux d'un nouvel enfant, l'équipe a besoin de le rencontrer pour le connaître mais également pour recueillir des informations pertinentes le concernant.

QUELS SONT LES ENJEUX DE CETTE PERIODE POUR NOUS TOUS ?

A. Pour votre enfant :

- se familiariser avec le milieu d'accueil

Au moment de l'entrée en crèche, ce qui est familier pour votre enfant c'est vous, ses parents, votre façon d'être avec lui, vos paroles, vos gestes habituels,… En cela ils constituent sa «base de sécurité ». Il est donc essentiel que ce soient vous, si attentifs à ses signaux et à ses besoins, qui l'introduisiez dans ce nouveau milieu, qui lui présentiez les nouvelles personnes. Avec vous, il découvrira ces nouveaux bruits, sons, saveurs, odeurs, rythmes, objets, espaces,… qui constituent l'ambiance du milieu d'accueil. Si vous venez plusieurs jours avec votre bébé, ces éléments lui deviendront familiers et il se construira de nouveaux repères qui lui rendront l'entrée en crèche moins déstabilisante.

- créer des liens avec une puéricultrice de l'équipe

Le bon développement de votre enfant dépend de sa relation à l'autre. « Mais un bébé, cela n'existe pas ! » disait Winnicott. Dans le sens où un bébé seul n'existe pas. C'est-à-dire que lorsqu'on voit un bébé, on voit aussi quelqu'un qui s'occupe de lui. Un des besoins primordiaux du petit enfant est de développer des relations stables, fiables et chaleureuses avec les personnes qui s'occuperont de lui.

- être présenté au groupe d'enfants et lui présenter les autres enfants

L'arrivée d'un nouvel enfant en crèche représente souvent un événement déstabilisant pour le groupe déjà constitué : leur environnement change, des personnes étrangères viennent dans leur lieu de vie, leur puéricultrice est mobilisée ailleurs,… Introduire ce nouvel enfant, parler de lui, le leur montrer, le déposer sur le tapis parmi ses pairs (pas dans un premier temps bien sûr, mais plus tard) permet à chacun de prendre contact avec l'autre et on sait combien les tout-petits sont intéressés par leurs semblables, les regardent, leur lancent des vocalises, les touchent,… Et de manière complémentaire, présenter, nommer les enfants du groupe au nouveau venu fait partie de cette période de familiarisation.

B. Pour vous, parents :

- essayer d'apaiser vos craintes inhérentes au fait de confier votre enfant à d'autres personnes ;
- vous faire une idée de ce qu'est la vie en collectivité ;
- connaître l'équipe qui va s'occuper de votre enfant ;
- transmettre des informations pertinentes concernant votre enfant ;
- laisser une place symbolique de votre présence dans le milieu d'accueil ;
- vous faire une représentation intellectualisée et en lien avec les émotions du jour fatidique de l'entrée définitive.

Cette période constitue un peu une sorte de répétition générale avant la «première» (entrée effective de votre enfant en crèche lors de la reprise du travail).

C. Pour la puéricultrice :

- faire connaissance avec vous, parents ;
- faire connaissance avec votre enfant ;
- créer un lien avec votre enfant en votre présence.

ET DANS LA PRATIQUE ?

Une puéricultrice sera dégagée de son travail habituel pour vous rencontrer avec votre enfant. Elle passera le relais à l'équipe par la suite. Idéalement, la même puéricultrice accueillera votre enfant ses premiers jours d'entrée en crèche.

Il importe que vous accompagniez plusieurs fois votre enfant durant de brèves périodes : cinq à huit séances d'une demi-heure à une heure en votre présence plutôt que une à deux demi-journées. En effet, c'est la régularité des expériences qui apportera une impression de familiarité source du sentiment de sécurité.
Au fil des jours vous pourrez vous permettre de confier votre enfant à la puéricultrice en charge de sa période de familiarisation quelques temps.

Il est important également que vous puissiez faire un ou des soins en section (le change, le repas, le lever après la sieste,…) en présence de la puéricultrice ; ceci apportera un stock d'expériences rassurantes à votre enfant. Ensuite, la puéricultrice assurera ces soins en votre présence.

La période de familiarisation pour tout nouvel enfant est indispensable !
Par la suite, dans la mesure du possible, une puéricultrice s'occupera de votre enfant tout au long de sa journée à la crèche.

Lors du passage d'un groupe à l'autre d'un enfant, une attention particulière est portée par le personnel.
Une fois l'information donnée aux parents, il leur est proposé de prendre contact avec la future équipe, de visiter les locaux. D'un autre côté, la puéricultrice qui connaît bien l'enfant va avec lui plusieurs fois pour une « familiarisation » ; un échange d'informations se fait. L'enfant s'intègre donc progressivement dans son nouveau groupe. Souvent le changement de groupe se fait pour plusieurs enfants ; cela offre une certaine continuité et une sécurité affective à ceux-ci. Dans les jours qui suivent le passage, l'« ancienne » puéricultrice vient s'informer de l'évolution de l'enfant, cela permet aussi à l'enfant d'expérimenter la « permanence des personnes » même quand il ne la voit plus.

3. La communication avec les parents :

L'équipe privilégie la transmission orale des informations lors des moments de transition à l'arrivée et au départ des enfants.

Déposer son enfant à la crèche représente une nouvelle étape dans la vie et l'organisation de la famille. Une bonne communication est la base du bon suivi d'un enfant, à la crèche et à la maison.

Dans chaque groupe, un carnet de communication reprenant chaque jour les enfants présents, permet aux puéricultrices (et aux stagiaires) de noter les particularités de la journée pour chaque enfant : repas, activités, humeur du jour, problème de santé,… Cet outil permet une relation suivie des enfants par tout le personnel. Lorsque les parents viennent chercher l'enfant, la puéricultrice présente peut ainsi donner le compte rendu de la journée de l'enfant. Dans un souci de confidentialité, ce carnet de communication n'est pas consultable directement par les parents.

Nous avons fabriqué le « train » de la journée… Les photos de l'équipe du matin, du soir, de la journée ainsi que celles des stagiaires (brève présentation) en feront partie en fonction de leurs présences…

4. Les arrivées et départs des enfants :

L'équipe souhaite que vous prévoyiez un moment de transition d'une dizaine de minutes.

Le matin, il vous est demandé de préparer votre enfant dans le vestiaire et de l'habiller avec une tenue légère, pratique et confortable dans laquelle il est libre de ses mouvements.
Les enfants vivent dans le groupe pieds nus, en chaussettes antidérapantes ou en chaussons.

Certains rites sont aussi mis en place par les puéricultrices ; ceux-ci sont différents selon l'enfant…mais dans tous les cas, toujours pris en charge de façon adaptée et professionnelle par les puéricultrices.

Les rituels peuvent être de l'ordre d'un passage des bras des parents aux bras de la puéricultrice, un « au revoir » habituel par la fenêtre, un doudou qui accompagne l'enfant tous les matins…(le doudou est en permanence à la disposition de l'enfant s'il le souhaite).

Vous accompagnez votre enfant dans la pièce de vie lors de la familiarisation.
Une fois cette période terminée, nous vous demandons de bien vouloir respecter la barrière de sécurité à l'entrée de la pièce de vie afin d'assurer la sécurité physique et le sentiment de sécurité de chacun des enfants.
La fratrie aura l'occasion de prendre contact avec la crèche et son équipe par l'intermédiaire de cette même barrière.

Il est important que l'équipe connaisse l'heure approximative du départ de votre enfant de la crèche afin d'en tenir compte pour une éventuelle sieste, repas, activité plus organisée,…

En cas de changement de personne responsable de la reprise de votre enfant à la crèche, il vous est demandé une autorisation écrite.

Au moment du retour, dès que le(s) parent(s) sonne(nt) à la porte, l'enfant est prévenu de son (leur) arrivée afin de préparer celui-ci, à quitter le milieu d'accueil et donc à son retour à la maison.

5. Le doudou et autres compagnons de route :

Il vous est demandé une tétine (si utilisée à la maison), un doudou ainsi qu'un sac de couchage.

Quand un enfant fréquente un milieu d'accueil, le doudou suit idéalement l'enfant dans ses allers et retours entre la maison et le lieu d'accueil. Sans ces va- et vient, il perd de son intérêt, ne permet pas à l'enfant de vivre la continuité entre

ses différents milieux de vie. Le doudou joue un rôle capital tant sur le plan affectif que dans la construction de la pensée chez le tout-petit. Alors si par malheur vous veniez à l'oublier ce doudou un matin, faites demi-tour s'il vous plaît : votre enfant l'aime avec intensité.

En section, le doudou reste accessible à l'enfant : quand l'enfant a besoin de se consoler, se sécuriser. En laissant l'enfant s'occuper lui-même de son doudou, nous l'encourageons à identifier ses propres besoins de façon autonome et à trouver en son chef une solution face aux difficultés qu'il vit. Si le doudou joue un rôle important auprès du tout-petit, il ne remplace pas pour autant, purement et simplement, la qualité de l'échange qu'un tout-petit est en droit d'attendre de l'adulte. L'équipe en est bien consciente.

Ensemble, nous voulons aider chaque enfant à être fier de lui-même et également à avoir du respect pour les autres. Dans ce but, un des outils utilisé est le mur des familles : sur un mur de la crèche seront affichées les photos des familles représentant pour chaque enfant les personnes les plus importantes de son entourage.
Grâce à cela, nous voulons montrer dans notre crèche un petit peu du « chez soi » pour que votre enfant y retrouve quelque chose de chez lui, une sécurité. Nous montrons également, en regardant notre mur des familles, les ressemblances et les différences entre les familles. Ainsi nous espérons que « nos enfants » grandiront avec l'esprit ouvert. C'est pourquoi il vous est demandé d'amener une ou deux photos qui représentent au mieux votre famille.

Mis à part ces objets (tétine, doudou, sac de couchage, photos), aucun autre objet de la maison ne suit l'enfant dans le groupe.

6. Votre enfant en activités :

Jouer, c'est sérieux ! Par le jeu, votre enfant prend connaissance de son corps, de son environnement, de la vie dans ses multiples facettes.

Les potentialités du jeune enfant sont infinies et il les exploitera de façon optimale si on le laisse mener son activité librement, spontanément tout en veillant à sa sécurité physique et affective. En se mouvant librement, il acquiert l'équilibre, l'assurance de ses mouvements, la prudence. En manipulant les objets, en observant, en expérimentant et en répétant ses expériences, il découvre les

lois de la gravité, la mise en mouvement, les différences de textures, de densité, de résistance… Il découvre comment le réel fonctionne !

Le rôle « éducatif » de l'adulte auprès du jeune enfant n'est donc pas de lui enseigner les choses, de le diriger, mais bien de lui fournir à dose contrôlée des sujets d'expérimentation, de le soutenir avec intérêt et bienveillance, et l'encourager du regard et de la parole.

La puéricultrice n'organise donc pas des « activités dirigées », sauf pour les plus grands, mais seulement à certains moments de la journée et sans obligation de participer !
Son rôle est d'être présente, concentrée à distance sur l'activité de l'enfant, respectant le déroulement de son activité, mais toujours disponible, prête à répondre à ses sollicitations.
Parfois, elle prendra l'initiative d'un chant, d'un jeu de doigt, d'une ronde, d'un jeu psychomoteur, d'une activité verbale autour du livre, pour le plaisir des enfants…, encore faut-il qu'ils soient preneurs à ce moment précis, qu'ils ne soient pas pris dans leur propre activité…

Dès que le temps le permet, les enfants ont la possibilité de jouer à l'extérieur, soit dans une des pelouses clôturées, soit sur la terrasse couverte ou encore de partir en promenade avec les puéricultrices.
L'aménagement de l'extérieur (et donc du jardin clôturé) est conçu pour assurer une grande liberté de mouvement des enfants, en bénéficiant d'une grande sécurité. Des jeux adaptés à la vie extérieure (tondeuses, brouettes, tricycles,…) sont alors à la disposition des enfants.

7. Les siestes :

L'équipe respecte le rythme des plus petits, propre à chacun. Petit à petit, au fil du temps et toujours en fonction de l'évolution de chaque enfant, un horaire plus régulier sera instauré : sieste après le dîner.

8. Les repas :

Ils sont donnés « à la demande » pour les plus petits qui sont au biberon, dans les bras d'une puéricultrice.

Pour les plus grands, le repas complet est donné entre 11h et 12h (afin de se rapprocher le plus possible des horaires de la maison). Le goûter leur est présenté entre 15h et 16h.

Les petits qui débutent la diversification alimentaire, confortablement installés dans leurs chaises hautes (voire dans un relax), sont les premiers à manger. Dans un second temps il est proposé aux plus grands de rejoindre leur petite table basse. L'enfant goûte «un peu» de chaque aliment, ses goûts sont respectés. Il a le droit de ne pas aimer un aliment, son appétit sera respecté. Les repas se déroulent selon le degré d'autonomie de chaque enfant : découverte de la cuillère, de nouvelles saveurs, de nouvelle consistance,…
Le respect du rythme ainsi que du développement de chacun est une priorité à chaque moment.

Le milieu d'accueil s'engage à respecter les 10 points prioritaires publiés et actualisés par l'ONE en ce qui concerne l'alimentation du nourrisson et de l'enfant : documents ci-joints.

L'introduction d'autres aliments que le lait se fera à la demande des parents. Nous ajouterons dès l'introduction des légumes de la matière grasse dans chaque assiette. Elles sont en effet essentielles pour le développement.

Au terme de deux à trois semaines de découverte alimentaire, l'enfant pourra suivre le menu de la semaine. Auparavant nous serons en mesure de lui donner le légume du jour. Il ne sera malheureusement pas possible de donner deux jours d'affilée un même nouveau légume. Nous proposerons donc aux parents soucieux de respecter ce délai entre deux aliments de l'offrir en soirée. La crèche assurera bien entendu le repas de lait à midi si tel était votre choix.

Toutes les viandes et poissons seront donnés une fois le repas de légumes bien acceptés par l'enfant. Le poisson sera introduit à raison de deux fois par semaine.

Le gluten contenu dans les pâtes et le pain ne sera pas introduit avant l'âge de 8 mois.

Nous souhaitons réellement répondre aux demandes des parents mais la vie en collectivité ne nous permet pas de travailler à la carte pour chaque enfant en ce qui concerne l'alimentation. Ainsi nous avons tenu à organiser le mieux possible cette étape fondamentale du développement de votre enfant.
Comprenez donc que toute demande d'introduction des aliments différente de celle explicitée ci-dessus devra être justifiée par un certificat médical.

L'eau du robinet sera utilisée dès la diversification alimentaire. Nous avons choisi l'eau du robinet car elle est saine, respectueuse de l'environnement.

Les boissons proposées à votre enfant dans son milieu d'accueil seront l'eau et le jus d'orange pressé. Les boissons seront proposées aux enfants une à deux fois en matinée, au dîner et une à deux fois l'après-midi.

Nous travaillons avec la cuisine décentralisée du CPAS de Gembloux pour la confection des repas de la crèche.

9. Accompagnement de la fin du séjour

Le départ de la crèche, que ce soit pour l'école ou tout autre raison, est sujet à échange lorsque le personnel est informé par les parents de leur décision.

Les puéricultrices sont particulièrement attentives à préparer l'enfant à son départ. De plus, une annonce est faite dans le groupe afin de mettre les autres enfants au courant.
Le dialogue et l'échange avec les parents sont bien sûr présents également en ce moment important.

10. Aménager des conditions assurant une qualité de vie professionnelle

Chaque matin, l'infirmière passe dans chaque section pour s'informer des éléments nouveaux quant aux enfants et au personnel lui-même (état de santé, évènements ou changements importants….).
L'infirmière s'assure en permanence du bon état physique et psychique de toute personne amenée à être en contact avec les enfants.

Le personnel est conscient de l'importance d'une communication efficace entre les différents acteurs.

11. Développer une dynamique de réflexion professionnelle et mettre en œuvre le projet pédagogique

Des réunions mensuelles sont organisées par section ou par deux sections ensemble en fonction des thèmes abordés. L'ensemble de l'équipe est réuni lui 4-5 fois par an en soirée afin d'aborder des sujets plus globaux tant pédagogiques qu'organisationnels. Deux journées pédagogiques annuelles rassemblent toutes les sections confondues des deux crèches.

L'ensemble du personnel est conscient de l'importance d'une formation continue. Chaque année chaque membre du personnel participe à une formation extérieure dans le cadre de notre projet pédagogique.

12. Favoriser les relations avec les collectivités locales

Rappelons que le pouvoir organisateur de la crèche est le CPAS ; lors de portes ouvertes au CPAS, la crèche ouvre aussi les siennes.

La directrice de la crèche fait partie du Comité de Concertation Petite Enfance de la ville de Gembloux.

13. L'accueil des stagiaires :

Accueillir des stagiaires dans un milieu d'accueil suppose un engagement de l'équipe non seulement pour encadrer le stagiaire mais aussi pour garantir aux enfants (et à leur famille) des conditions d'accueil de qualité, une certaine continuité des relations.

Nos objectifs, dans le choix de l'accueil de stagiaires au sein de la crèche, sont :

- De permettre aux stagiaires la découverte d'un type d'espace professionnel et de développer leurs compétences tant au niveau du savoir-faire, qu'au niveau du savoir-être (être en relation de façon adaptée tant avec l'enfant, ses parents, le groupe d'enfants qu'avec ses collègues) ;
- De nous permettre à nous milieu d'accueil d'améliorer nos pratiques quotidiennes en réfléchissant au pourquoi de celles-ci afin de les transmettre au mieux aux stagiaires. L'accueil de stagiaires nous permet aussi de revisiter, de repenser notre projet d'accueil de par leurs questionnements.

Chaque stagiaire est encadré plus particulièrement par un(e) tuteur (trice) volontaire qui a pour rôle à la fois de mobiliser ses collègues afin d'assurer au mieux le suivi du (de la) stagiaire et d'échanger avec le professeur de pratique professionnelle sur l'évolution du (de la) stagiaire. Bien entendu, le tuteur participera de façon active à l'évaluation en fin de stage.

14. Votre enfant entre à la crèche… Que devez-vous apporter ?

- 1 doudou ;
- 1 tenue de rechange confortable et pratique au minimum ;
- 1 paquet de langes ;
- 1 crème contre les rougeurs fessières ;
- 1 boîte de lait artificiel ou du lait maternel ;
- 1 tétine si nécessaire ;
- 1 sac de couchage ;
- 3-4 flapules de sérum physiologique
- 1 Flacon de Sirop de Paracétamol (Perdolan® / Dafalgan®)
- 1 thermomètre digital
- 1 photo de famille.

D'avance nous vous remercions pour votre collaboration…

L'alimentation du nourrisson et de l'enfant (ONE)

L'ALIMENTATION DU NOURRISSON *de la naissance à 18 mois*

Dr M. DELHAXHE, N. CLABS ET A. ALAOUI

INFOS

10 POINTS PRIORITAIRES

EN PRATIQUE

1 Allaiter, c'est offrir la meilleure alimentation à son bébé

L'allaitement maternel, donné exclusivement, répond à tous les besoins du bébé jusqu'à l'âge de 6 mois. L'ensemble des avantages du lait maternel est unique et est bien démontré sur le plan scientifique dans la prévention des infections, de l'allergie, de l'obésité et du diabète. La prolongation de l'allaitement maternel exclusif autant que la mère le souhaite, est un objectif de santé publique.
La prévalence de l'allaitement exclusif à 3 mois est actuellement de 25% des nourrissons.

- Soutenir la mère dans son choix et lui donner confiance en elle et en son enfant.
- L'aider à utiliser les possibilités de maintenir un allaitement exclusif.
- Informer la mère allaitante des effets néfastes d'un recours trop rapide à des compléments de lait adapté.
- Aménager un coin allaitement à la consultation ou dans le milieu d'accueil.

2 Nourrir le bébé à la demande pendant les premiers mois

L'allaitement maternel ou l'alimentation au biberon où la demande respecte les besoins réels du nourrisson dont les comportements innés, s'il est à terme et en bonne santé, permettent une prise alimentaire en quantité et en fréquence adaptée à ses besoins.

- Faire confiance au bébé avant tout.
- Inciter les parents à répondre aux signes discrets de la faim.
- Eviter les conseils quant à la durée ou la fréquence des tétées.
- Présenter les quantités de lait à préparer dans les biberons comme moyennes et indicatives.
- Expliquer aux parents comment répondre spontanément à l'évolution de l'appétit de l'enfant.
- Etre attentif aux bébés de petit poids de naissance, aux bébés vulnérables ou «gros dormeurs» afin de maintenir un nombre suffisant de tétées ou biberons.

3 Donner un complément quotidien de vitamine D

La prescription d'un supplément quotidien de vitamine D est nécessaire pendant les deux premières années de vie et en hiver jusqu'à 6 ans. C'est une habitudes à prendre même si les laits pour nourrissons contiennent des vitamines et sels minéraux en suffisance. Les complexes vitaminiques ne sont pas nécessaires.
La vitamine K est recommandée pour tous les bébés allaités. Elle est impérativement prescrite si le bébé présente de la diarrhée ou reçoit des antibiotiques ou s'il a reçu à la naissance de la vitamine K per os.

- Rappeler régulièrement (chaque trimestre) la prise des vitamines.
- Conseiller la poursuite d'un lait adapté (enrichi en vitamines).
- Etre attentif aux enfants de milieux socio-économiques défavorisés.

4 Introduire d'autres aliments que le lait vers 5-6 mois et en douceur

Une diversification progressive et individualisée de l'alimentation après l'âge de 4 mois et idéalement vers 5 à 6 mois permet de respecter le rythme et le développement de chaque enfant ainsi que les diversités socioculturelles des parents.
Le lait reste l'aliment essentiel de la première année de vie. Le plaisir partagé des premiers repas la cuiller est un élément important dans le développement affectif de l'enfant.

- Suggérer de présenter les premiers fruits ou légumes en petite quantité lorsque l'enfant n'a pas trop faim.
- Ne pas diminuer le lait au début de la diversification.
- Laisser des choix aux parents et éviter les interdits.
- Retarder la diversification jusqu'à l'âge de 6 mois pour les enfants à risque allergique

5 Eviter le gluten avant 6 mois

Le gluten est une protéine contenue dans les céréales à laquelle certains enfants sont intolérants, surtout dans les premiers mois de vie.

- Proposer les premiers repas de fruits sans farine ni biscuit.
- Utiliser les farines de riz, maïs et tapioca avant l'âge de 6-8 mois.

6 Après la diversification, maintenir 5 repas par jour au moins

Le volume de l'estomac du nourrisson ne permet normalement pas des prises alimentaires de plus de 200 mL. Il est donc préférable de fractionner les repas. Une prise alimentaire régulière pendant les moments d'activité contribue aussi au bien être de l'enfant. Le maintien des 5 repas permet également de conserver un apport de lait régulier chez le nourrisson et de promouvoir de bonnes habitudes pour les années à venir.

- Conseiller 3 tétées par jour au minimum ou 3 biberons de lait adapté de 200 ml
- Individualiser les horaires des repas solides dans les milieux d'accueil.

7 Poursuivre le lait "de suite" (ou lait "de croissance") jusque 18 mois

En l'absence de lait maternel, le lait «adapté» apporte une meilleure garantie d'équilibre alimentaire que n'apporte pas le lait de vache, notamment quant aux quantités de protéines, de lipides, d'acide linoléique, de vitamines et minéraux.
C'est le moyen le plus efficace de prévenir l'anémie par carence en fer.

- Recommander l'utilisation d'un lait de suite (ou d'un lait de croissance) au moins jusqu'à l'âge de 18 mois.
- Etre attentif aux enfants de milieux défavorisés tout en adaptant les objectifs.

8 Eviter l'excès d'aliments riches en protéines

L'excès de protéines n'est pas rare chez le nourrisson comme chez le jeune enfant. Il est lié à un apport de viande trop important, une introduction précoce de produits laitiers ou à l'utilisation d'un lait non adapté. Un lien entre cet apport protéique excessif et l'obésité de l'enfant est avancé dans certaines études. L'apport de produits laitiers est souvent réalisé au détriment des fruits, des céréales ou du lait de suite.

- Recommander 10 à 20 g de viande de 6 à 12 mois,
  30g de viande à partir d'un an
- Eviter les petits pots de fromage blanc quotidiens en dessous de 12 mois

9 Donner une alimentation suffisamment riche en lipides

Il n'est pas justifié de limiter l'apport en lipides dans l'alimentation du nourrisson dont les besoins en ce nutriment sont importants. (50% du BET).

- Déconseiller totalement l'utilisation du lait demi-écrémé ou des produits allégés.
- Introduire un supplément de matière grasse crue dans les repas de légumes (2 à 3 cuillerées d'huile).

10 Faire du repas un moment important de la relation affective

Le repas est un moment où le bébé fait aussi le plein de sourires, de paroles, de caresses, de sécurité, de bien-être ... à condition d'être dans les bras d'une maman qui lui fait confiance, ni trop stressée, ni trop anxieuse, ... à condition d'être dans les bras d'une puéricultrice attentive et chaleureuse, qu'il connaît, qui le connaît et qui le respecte dans son individualité.

- Expliquer l'importance d'une relation chaleureuse pour le développement du nourrisson.
- Individualiser la relation dans les milieux d'accueil (puéricultrice de référence).

L'ALIMENTATION DE L'ENFANT *de 18 mois à 6 ans*

Dr M. DELHAXHE, N. CLAES ET A. ALAOUI

INFOS

10 POINTS PRIORITAIRES

EN PRATIQUE

1 Offrir chaque jour 4 repas

Le petit déjeuner et le goûter sont souvent négligés chez les enfants de moins de 6 ans.
Tous deux sont des repas complets qui doivent apporter suffisamment d'énergie.

- Organiser un complément du déjeuner à l'arrivée matinale dans les milieux d'accueil.
- Organiser un goûter pour tous les enfants dans les accueils extrascolaires
- Rappeler aux familles l'importance du goûter

2 Présenter des féculents à chaque repas

Le pain, les pommes de terre, les pâtes ou le riz, les aliments à base de céréales, aliments énergétiques par excellence, sont à la base de la pyramide alimentaire.

- Proposer la tartine comme base du goûter et du déjeuner.
- Vérifier la présence de féculents dans chacun des repas proposés dans les milieux d'accueil.

3 Donner des fruits et/ou des légumes au moins 3 fois par jour

Bien que considérés par les parents et les professionnels comme des aliments importants pour la santé, ils sont consommés trop peu souvent par les enfants comme par les adultes. Nous pouvons mettre en premier plan ce groupe alimentaire dans nos conseils en expliquant le rôle de protection qu'il joue au niveau de l'organisme.

- Prévoir un fruit ou un légume à chaque repas pris dans les milieux d'accueil.
- Offrir du potage ou un jus de fruits à chaque enfant dans les écoles.

4 Donner du lait adapté à l'âge ou un produit laitier 2 à 3 fois par jour

L'apport de lait reste essentiel. Le lait maternel et le lait de croissance permettent de réduire l'apport en protéines, d'équilibrer l'apport en lipides et poursuivre l'apport d'un supplément de fer et vitamines. 500 ml de lait de croissance couvrent plus de 50% des besoins quotidiens de l'enfant de 1 à 3 ans en protéines, lipides, fer et vitamines.
A partir de 3 à 4 ans, l'utilisation d'un lait demi écrémé est nécessaire car les réductions en graisses saturées recommandées à l'ensemble de la population (lipides = 30% du BET) sont valables pour l'enfant dès cet âge.
Contrairement au nourrisson, le jeune enfant peut remplacer la consommation de lait par un produit laitier.

- Conseiller le lait de croissance jusque 3 ans.
- Utiliser du lait de croissance dans les milieux d'accueil.
- Conseiller le lait demi- écrémé au-delà de 3, 4 ans.

5 Préparer du poisson 2 fois par semaine

La viande est consommée trop souvent et il est nécessaire de remettre ce type d'aliments à sa juste place dans la hiérarchie des groupes alimentaires. Les enfants consomment trop peu de poisson, aliment riche en graisses poly-insaturées et moins riche en graisses saturées.

- Conseiller une alternance régulière entre les aliments du groupe des viandes afin de faire apprécier aux enfants tout autant le poisson, la volaille, la viande et l'œuf.
- Limiter la quantité de viande (50 g) présentée à l'enfant.

6 Varier les matières grasses

Les recommandations de réduction des graisses saturées pour la prévention des maladies cardio-vasculaires mais aussi de certaines formes d'obésité, sont valables chez l'enfant dès l'âge de 3 à 4 ans.
La margarine ordinaire contient en général trop d'acides gras « trans » ou de la lignée oméga 6.
La plupart des huiles se dénaturent à de hautes températures et ne peuvent être chauffées. L'huile d'olive et l'huile d'arachide peuvent être utilisées pour la cuisson.

- Conseiller l'utilisation régulière d'huiles riches en graisses poly -et mono insaturées (colza, soja, olive, tournesol).
- Préférer les huiles non chauffées.

7 Donner le goût de l'eau

Dès le plus jeune âge, l'enfant acquiert très facilement le goût des boissons sucrées, d'abord jus de fruits et thés pour bébés suivis des limonades, sirops divers et coca. Des retards de croissance ont été décrits chez de jeunes enfants grands consommateurs de jus de fruits et présentant une anorexie par rapport à toute alimentation solide.
La consommation excessive des boissons sucrées est en relation avec l'obésité de l'enfant et de l'adolescent.

- Déconseiller les jus de fruits et thés comme boissons entre les repas.
- Installer un système de distribution d'eau accessible aux enfants dans les milieux d'accueil et les écoles.

8 Faire du repas un moment de plaisir et de détente

Une ambiance agréable au moment du repas est essentielle pour le développement affectif et social du jeune enfant, mais également pour l'apprentissage de comportements alimentaires sains et liés aux besoins ainsi que pour le développement du goût. L'aversion pour un ou plusieurs aliments peut faire l'objet d'un conditionnement si l'ingestion de l'aliment est liée à des réactions digestives désagréables de type "nausées".
Les renforcements négatifs (punitions, menaces...) vont également créer une aversion de plus en plus grande des aliments qui provoquent le conflit. Rien ne prouve non plus que les renforcements positifs (promesses, récompenses...) entraînent une amélioration quelconque dans l'appréciation d'un aliment. On sait que c'est surtout l'élément choisi comme récompense qui se verra de plus en plus apprécié.

- Ne pas accorder d'importance à la quantité mangée par l'enfant au moment du repas.
- Parler de choses agréables pour l'enfant.

9 Respecter l'autonomie et l'appétit de l'enfant

L'appétit, tout comme les besoins physiologiques, est éminemment variable d'un enfant à l'autre et d'un moment à l'autre. L'équilibre alimentaire s'obtient d'ailleurs sur plusieurs jours, voire sur plusieurs semaines.
Il est spontanément acquis par l'enfant en bas âge après quelques jours de présentation d'un «buffet libre».
L'appétit est favorablement influencé par la présence de convives, par la présentation d'un choix d'aliments et par le caractère sensoriel agréable des aliments.
L'obligation de "finir tout", que 25% des parents estiment plus important que l'ambiance du repas, apprend à l'enfant à ne pas respecter ses signaux physiologiques de satiété qui commandent l'arrêt de la prise alimentaire. Cet apprentissage peut être estimé dangereux lorsqu'on sait que le comportement de "finir tout" est un des comportements retrouvés de façon quasi systématique chez les personnes obèses.

- Présenter des aliments agréables à voir et à sentir.
- Présenter un choix d'aliments différents (buffet libre-service dans les milieux d'accueil).
- Faire participer l'enfant à la préparation du repas.
- Le laisser se servir lui-même.
- Partager le repas de l'enfant.

10 Eduquer le goût et faire apprécier une alimentation variée

Un aliment s'apprécie rarement tout de suite, de nombreux essais sont parfois nécessaires. L'aliment "habituel" est de plus en plus apprécié et l'aliment "exceptionnel" de moins en moins apprécié par l'enfant.
Le jeune âge est un moment essentiel pour donner aux enfants le goût d'une alimentation la plus variée possible.
La variété est la meilleure garantie de l'équilibre alimentaire.

- Représenter les aliments les moins appréciés aussi souvent que les autres.
- Changer de «menu» chaque jour et à chaque repas

Ressources

- Publications du F.R.A.J.E. : fascicules à l'usage des professionnel(le)s de l'enfance
- AQM : Association québécoise pour le multiâge
- Chouette, on passe à table : guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil
- Le ligueur et mon bébé : périodiques édités par la Ligue des familles
- ONE : Repères pour des pratiques d'accueil de qualité (0-3 ans)