

2.2015

CULTIVER - VOIR POUSSER - MANGER

Deux messages-clé pour aider un enfant à se familiariser à des aliments qu'il refuse de manger ou qu'il ne connaît pas :

1. Proposer l'aliment au minimum 10 fois afin que l'enfant se familiarise et ose enfin le goûter.
2. L'acte de goûter se fait avec tous les sens : rappelez-vous que le fait de mettre l'aliment dans la bouche et de le manger est la dernière étape du processus.



Conscient de cela, l'éducateur va devoir être très créatif pour permettre à l'enfant de découvrir de nouveaux aliments de manières différentes. Aujourd'hui, nous vous proposons de commencer au début... donc par la culture des fruits et légumes de nos régions.

Il a été démontré fréquemment qu'un enfant, bien souvent, ne comprend plus d'où vient sa nourriture : par exemple la brique de lait (plusieurs enfants ne font plus le lien avec la vache) ou le stick de poisson (plusieurs enfants dessinent un poisson sous forme de stick).



L'enfant a besoin de faire des liens. Aussi, le fait de cultiver ses propres légumes, de suivre le processus de croissance, d'observer jour après jour l'évolution de la graine, la croissance du feuillage, le développement des fleurs et enfin le fruit va permettre à l'enfant de se rassurer et de comprendre ce qui se retrouve dans son assiette. Souvent, lors de difficultés lors des repas, on focalise sur ces moments-là.

Aujourd'hui, nous vous proposons de délocaliser la tension des repas et de prendre le problème sous un autre angle. Aussi, allez plonger avec vos enfants les mains dans la terre. Jardinez, cultivez, cueillez, jouez, riez... et l'air de rien votre enfant se familiarisera avec les fruits et les légumes, ce qui favorisera son envie de goûter ensuite lors du repas.

