

ACCOMPAGNER LE TEMPS DU REPAS

À RETENIR

1. **Les éléments essentiels du repas d'un enfant à la cantine :**
Par repas : une crudité, une cuitité, un féculent, un produit laitier et un élément protidique
2. **Les 3 fonctions de l'alimentation**
 - La nutrition : satisfaire les besoins de notre organisme
 - Le rôle social : cultiver notre rapport aux autres
 - Le plaisir : ressentir une sensation de bien-être
3. **Créer un contexte favorable à la prise alimentaire**
 - Faire lire le menu
 - Rendre la cantine plus attrayante
 - Bien accueillir les enfants à la cantine : attitude enthousiaste et bienveillante
 - Ritualiser le moment du repas
 - Montrer l'exemple en transmettant les bonnes manières
 - Soigner la présentation au moment du service
 - Favoriser l'autonomie
 - Servir les plats à table
 - Manger avec les enfants lorsque c'est possible
 - Utiliser du matériel de découpe pour faciliter la consommation des aliments
 - Faire de l'éducation nutritionnelle et aider les enfants à reconnaître ce qui se trouve dans leurs assiettes
4. **Astuces pour faire goûter en 4 étapes**
 - Engager l'enfant à goûter
 - Jouer sur les sens / évoquer ce qu'on ressent
 - Montrer l'exemple
 - Goûter dans une ambiance agréable
 - Ne jamais forcer un enfant à manger
5. **Gérer le Bruit à la cantine**
 - Bruit de couvert : nappes, couvert adaptés, pichet d'eau en plastique
 - Paroles fortes : repères visuels, disposition des tables, acoustique de la salle
 - Agitation : réduire l'attente, rendre autonome, limiter les déplacements, répondre à leur besoin
 - Niveau de tolérance : établir des règles de vie, répartition des rôles dans l'équipe

POUR ALLER PLUS LOIN...

Lutter contre le gaspillage alimentaire :

- **Pendant le temps du repas :**
 - Questionner l'enfant sur sa faim et lui proposer du matériel adapté
 - Affichage de sensibilisation dans la cantine
 - Concours de plateau
 - Table de tri et des consignes claires
 - Mettre en place un Gachimètre pour le pain
 - Peser les poubelles à la fin du service et établir une fiche de suivi
 - Faire participer les enfants mais aussi tout le personnel en charge du temps du repas
 - Nommer des responsables (tablier récup pour être reconnu)
 - Accompagner les enfants pendant le temps du repas
- **En dehors du temps du repas :**
 - Commander les repas au plus juste
 - Jouer à des jeux de société anti-gaspi sur les temps d'animation (nature en jeu)
 - Mener des ateliers cuisine et d'éducation au goût (meilleur fait soi-même)
 - Sensibiliser les familles (goûter zéro déchet)
 - Sensibiliser sur l'importance de manger local et de saison
 - Valoriser les déchets organiques (composteur, vermicomposteur)
 - Faire participer les enseignants
 - Instaurer des partenariats réglementés pour la gestion des repas non servis

OUTILS DE LA PÉDAGOTHÈQUE



Légumady : kit d'animation sensorielles conçu pour les animateurs



La mallette des classes du goût : Séances d'animation pour découvrir l'alimentation par les 5 sens



Parfums d'enfance - Recettes de l'Écolothèque : Un livre regroupant 25 recettes élaborées par les enfants