

KIT PETITE ENFANCE

OUTIL POUR LES PROFESSIONNELS / PARENTS

KIT ALIMENTATION

DU PÔLE RESSOURCES



PRÉSENTATION

Kit Alimentation

Accueillir puis accompagner un jeune enfant dans son éveil, son développement, peut parfois être difficile.

Ses difficultés peuvent être passagères ou non.

“Un enfant qui ne se sent pas bien, ne peut pas bien se comporter.”

Ce Kit est un outil, non exhaustif, permettant de s'appuyer sur des propositions qui fonctionnent parfois... L'adulte, qu'il soit parent ou professionnel, pourra s'inspirer de ce qui est proposé pour repérer, faire des propositions diverses, s'adapter, ritualiser mais aussi jouer avec, mettre des mots, échanger, puis co-éduquer, peut-être dédramatiser, et surtout se ressourcer...

Ce Kit est parfait pour échanger autour de ce qui a été essayé dans le lieu d'accueil et au domicile... L'enfant peut avoir des attitudes différentes dans ses deux lieux de vie (comme les adultes, ils ne sont pas identiques au travail et à la maison...). L'observation conjointe va permettre de communiquer, d'enrichir ses pratiques, d'oser et de trouver ensemble ce qui convient au mieux à l'enfant.

“La meilleure réponse possible aux besoins d'un enfant, c'est l'enfant qui la connaît.”

Ce Kit est une aide, il permet d'informer les parents et les professionnels sur les ressources, de trouver des solutions, ne pas se sentir seuls...



INVENTAIRE



Matériel accompagné par un adulte

1	Squigz tourbillonnant fleurs		3
2	Set fourchette cuillère droitier		1
3	Cuillères plates		4
4	Pré-cuillère		2
5	Set fourchette cuillère		2
6	Cuillère bleue silicone		2
7	Couvercle silicone pour verre		2
8	Languettes jaunes		2
9	Tasse 2 anses transparent		2
10	Assiettes ergo		2
11	Rebord assiette		1
12	Casque antibruit		1
13	Casque antibruit bébé		1
14	Assiettes antidérapante		1
15	Kit dinette		
	• Pizzas		21 éléments
	• Pelle à pizzas		1
	• Aliments		30 éléments
	• Panier		2
	• Moule		1
	• Pinceau		1
	• Kit repas grenouille		4 éléments
	• Dinette en bois		19 éléments

INVENTAIRE



Matériel accompagné par un adulte

[illegible]

LE MATÉRIEL DU KIT



SQUIGZ tourbillonnant fleurs

Toupie avec ventouse en silicone de qualité alimentaire, peut être fixée sur toute surface lisse, par ex. sur la vitre lors de longs trajets en voiture, à table. Stimule la motricité fine.

Un excellent premier jeu vestibulaire pour expérimenter et développer sa coordination !



Set fourchette cuillère droitier

Ce lot de fourchette et de cuillère pliable est le lot de couvert idéal pour que l'enfant apprenne à manger de manière autonome. La fourchette et la cuillère peuvent être pliées dans la direction souhaitée pour permettre à l'enfant de manger seul. De plus, la fourchette a des extrémités arrondies pour que votre enfant ne se blesse pas.



Cuillères plates

Faciliter l'alimentation dans le cas des troubles de l'oralité.

Ces cuillères plates sont utilisées pour les personnes qui ont un contrôle limité des lèvres et/ou des difficultés à retirer la nourriture de la cuillère. Texturées d'un côté et lisse de l'autre, elles sont un excellent guide langue. En complément, elles offrent une sensation tactile et développe la motricité fine, l'enfant passe ses doigts sur 4 sections texturées différentes.



Pré-cuillère

Une première pré-cuillère sans trou au milieu pour les aliments lisses, une deuxième, cette fois-ci trouée, agrippe les aliments plus épais/solides



LE MATÉRIEL DU KIT



Set fourchette cuillère

Le design de ces couverts les rend faciles à tenir et à utiliser.

La surface antidérapante du manche sécurise la préhension. La forme arrondie permet aux enfants ayant des habiletés motrices faibles d'apporter la nourriture à la bouche en un minimum d'effort.

Bleu = droitier / Vert = gaucher.



Cuillère bleue silicone

La cuillère 3D est étudiée pour répondre aux problèmes de préhension des couverts lors de la prise des repas.

Elle est flexible afin de pouvoir l'adapter à toutes les anatomies, on évite ainsi les manipulations douloureuses dues à l'utilisation du pouce.

La texture siliconnée empêche la cuillère de glisser des mains.



Couvercle silicone pour verre

Ce couvercle en silicone alimentaire pour les verres apporte confort et sécurité à votre enfant, lorsque vient le temps de se réhydrater.



Languettes jaunes

Chaque languette en silicone souple offre à son extrémité 2 bagues extensibles siliconnées qui empêchent la cuillère de glisser des mains.



LE MATÉRIEL DU KIT



Tasses 2 hanches transparent

Tasse inclinée avec de larges anses pour faciliter la prise en main.
Gradué jusqu'à 20 cl.



Support antidérapant

Le support à 3 pieds est indiqué pour assurer la stabilité des yaourts ou petits contenants lors de leur ouverture ou simple utilisation.

La matière antidérapante évite les glissements mais aussi les renversements sur la table.

La fente et la souplesse du support lui permettent de s'adapter à différentes tailles de récipients.



Assiettes ergo

L'avantage premier de ces assiettes est d'être pratiquement incassables. Des rebords hauts et droits permettant de manger d'une seule main plus facilement.

Un fond incliné permet aux aliments liquides et semi liquides de se porter d'un côté de l'assiette, plus facile à prendre avec une cuillère grâce au rebord incurvé dans le fond et droit sur les bords.

Le rebord dispose d'un grainage lui permettant d'être saisi plus facilement.



Rebord assiette

Ce rebord peut être fixé autour d'une assiette de taille standard.

Cela va permettre de relever le bord de votre assiette afin de faciliter la prise des aliments.

Il sera également possible de manger d'une seule main !



LE MATÉRIEL DU KIT



Casque antibruit

Protection auditive pour les enfants .
Idéal pour les environnements bruyants.



Casque antibruit bébé

Protège les bébés contre les bruits nuisibles. Il est indiqué pour les bébés de 3 à 36 mois.
Prévient la surstimulation par le bruit.
Très confortable en raison du doux bandeau élastique.



Assiette antidérapante

Un set de table combiné à une assiette en forme de smiley, le tout qui ne bouge absolument pas. Permet de ne pas mélanger les aliments.



Kit dinette

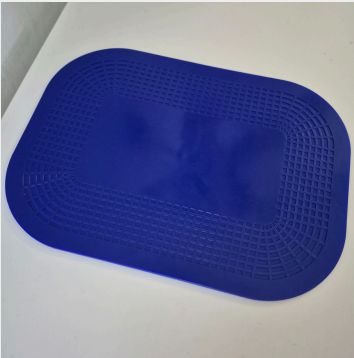
Composé de différents éléments, le kit dînette permettra à l'enfant de concocter un délicieux repas pour ses invités. En jouant ainsi il fera travailler son imagination et créera des jeux de rôles.

LE MATÉRIEL DU KIT



Timer

Au fil du temps, le disque arc-en-ciel du minuteur visuel disparaît dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ludique et intuitif, il aide à développer une bonne notion du temps et à rester à table plus facilement.



Tapis antidérapant

Le tapis antidérapant, permet d'empêcher tout objet de glisser.



BON APPÉTIT !



LECTURE PROGRESSIVE

	<i>Titre du livre</i>	<i>Thème abordé</i>	<i>Public</i>
	Sinon, je veux des pâtes !	Sélection alimentaire	Enfant
	Mes premiers aliments	Découverte	Enfant
	Manges tes légumes	Recettes	Enfant et adulte
	108 questions sur l'alimentation	Comportement alimentaire	Adulte
	Lettre à un jeune parent	Développement de l'enfant	Adulte
	Ma vie de bébé	Comprendre l'enfant et pistes pratiques	Adulte
	La p'tite casserole d'Anatole	La différence	Enfant et adulte
	Quatre coins de rien du tout	L'inclusion	Enfant et adulte



LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'A 3 ANS

CONSEILS

DE LA NAISSANCE À 4 MOIS

ENTRE 4 ET 6 MOIS

		Donner uniquement du lait	- Débuter la diversification - Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse - Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débiter
 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 emmental 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 - À 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 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)

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 800 ml 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 200ml 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	10 g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur	Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux - Entre 1 et 2 ans : 20 g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'œuf dur - Entre 2 et 3 ans : 30 g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 œuf dur
 Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégier 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 caféinés 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'ALIMENTATION



Des astuces pour favoriser une relation saine de l'enfant avec la nourriture.

DÈS TOUT-PETIT

ALIMENTS BRUTS, SANS SUCRE, SANS SEL, AVEC LES DOIGTS.

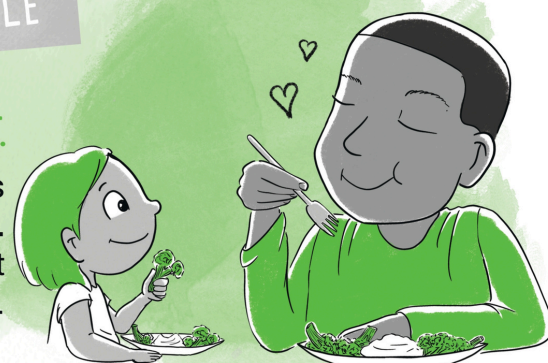
Dès tout-petit, proposez **des aliments à l'état brut**, coupés en tronçon, afin que l'enfant se familiarise avec une alimentation saine. Ainsi, il·elle formera son palais dès le plus jeune âge à ce qui est bon pour son corps.



VOUS ÊTES L'EXEMPLE

GOÛTEZ, MONTREZ DE L'INTÉRÊT.

Évitez de dire devant l'enfant que vous n'aimez pas quelque chose. **L'enfant apprend par mimétisme.** Montrez autant d'intérêt pour les aliments nouveaux et sains que vous aimeriez le voir chez votre enfant.



PAS DE COMMENTAIRES

PAS D'ÉTIQUETTES.

Évitez tout commentaire sur ce que l'enfant vous semble aimer ou non, la quantité, (etc.) afin de ne pas l'enfermer dans une étiquette en freinant son élan d'exploration ou en le·la déconnectant de ses sensations (satiété).



NE JAMAIS FORCER

NI À MANGER, NI MÊME À GOÛTER !

Forcer un enfant, c'est le·la déconnecter des signaux de son corps. C'est prendre le risque de lui faire perdre la conscience naturelle de ses besoins et de sa sensation de satiété. **L'enfant est le·la mieux placé·e pour savoir ce qu'il lui faut.**





FAIRE CONFIANCE

LÂCHER PRISE !

L'enfant sait ce dont son corps a besoin et combien, bien mieux que n'importe quel adulte (oui, même le-la pédiatre !). Si besoin, faites le bilan sur une semaine, et non sur un seul repas pour juger de la diversité de son alimentation.

LA DÉCOUVERTE

SUSCITEZ L'ENTHOUSIASME.

Faites participer l'enfant aux repas et à l'achat des fruits et légumes. Laissez-le-la croquer dans les légumes et les fruits crus, observez son enthousiasme à découvrir.



UNE AMBIANCE SEREINE ET JOYEUSE

SOUPLESSE, CALME ET BIENVEILLANCE.

Faites des moments de repas des moments agréables et joyeux durant lesquels l'enfant peut se lever, manger avec les doigts, faire un bonhomme dans son assiette !

En bref, invitez la joie à votre table !



RESSOURCES

J'AI BESOIN D'INFORMATIONS	
https://www.1000-premiers-jours.fr/ https://naitreetgrandir.com/fr/ https://www.france.tv/france-2/la-maison-des-maternelles/	
JE ME QUESTIONNE VRAIMENT	
https://agir-tot.fr/ https://handicap.gouv.fr/sites/handicap/files/2022/	
J'AGIS	
Je cherche un LAEP près de chez moi (Lieu d'Accueil Parent Enfants), échanges libres avec d'autres parents. https://monenfant.fr/	
Je prends contact avec le RPE près de chez moi (Relais Petite Enfance), il vous guidera dans vos réflexions et si besoin, vous orientera vers le bon professionnel. https://monenfant.fr/	
Je prends rendez-vous avec la puéricultrice de PMI au CDAS près de chez moi (Protection Maternelle et Infantile), je nomme mes inquiétudes et celles du professionnel qui accueille mon enfant. https://www.finistere.fr/le-conseil-departemental/annuaire/	
Je prends rendez-vous avec mon médecin généraliste ou le pédiatre de mon enfant, je nomme mes inquiétudes et celles du professionnel qui accueille mon enfant.	