

LES 4 ANS EN CAMP : UN JEU D'ENFANTS !

Fiche 8.1 – L'heure du repas

Thématique Saines habitudes de vie	Sujet L'heure du repas
Objectifs de l'activité Se familiariser avec les repas et collations	
Durée 10 min.	
Matériel Aucun	
Déroulement La formatrice ou le formateur donne des informations concernant l'heure du repas. Elle ou il peut interagir par des questions avec les participant.e.s.	
Informations supplémentaires Quelques notions importantes : L'heure du repas constitue un moment privilégié entre les enfants et l'animatrice ou l'animateur. Elle permet de se familiariser avec la culture, les valeurs et les normes des repas à table pris en groupe. Elle favorise l'établissement d'un lien de confiance entre l'enfant et son animatrice ou animateur. Elle aide au développement des compétences sociales de l'enfant. On misera sur une ambiance agréable, un aménagement confortable, sécuritaire et bien adapté (p. ex., une table à pique-nique plus basse) et sur divers autres éléments qui peut favoriser leur attention pendant le repas. Il faut favoriser la prise des repas et les collations à heures fixes tout en gardant une certaine flexibilité qui permet de suivre le rythme des enfants. Il est recommandé de viser une durée d'au moins 20 minutes. Les repas des enfants de 4 ans durent généralement plus longtemps que ceux des groupes d'enfants plus âgés. Il faut donc prévoir plus de temps.	

LES 4 ANS EN CAMP : UN JEU D'ENFANTS !

Fiche 8.1 – L'heure du repas

L'appétit et les préférences des enfants de 4 ans peuvent varier selon les périodes. Un enfant peut apprécier un aliment pendant quelques semaines, puis refuser de le manger par la suite. En aucun cas un enfant ne devrait être contraint à consommer un aliment dont il n'a pas envie. Il faut continuer d'offrir aux enfants les aliments inscrits dans le menu cyclique, indépendamment de ces fluctuations.

Il est important de respecter les signaux de faim et de satiété des enfants et de ne jamais les forcer à finir leur assiette ou leur repas.

Les conversations avec les enfants au sujet des repas doivent être orientées vers le plaisir : plaisir de découvrir des aliments avec les cinq sens, plaisir de cuisiner à la maison sous la supervision des parents, plaisir d'indiquer ses préférences.

Il est également important de ne pas négocier avec les enfants, de ne pas les punir ni les récompenser avec des aliments.

Informez les parents des pratiques du camp en matière de gestion des boîtes à lunch.

Les animatrices.teurs ne devraient émettre aucun commentaire sur le contenu des boîtes à lunch ni intervenir pour y changer quoi que ce soit. Il est possible que certaines soient différentes dans certaines circonstances, par exemple pour des enfants sous médication. Discutez-en avec les parents.