



Les repas à la Nursery

Les objectifs pour les repas :

- *Eprouver du plaisir à manger équilibré*
- *Découvrir de nouveaux aliments et différentes textures*
- *Développer les différents sens (la vue, le toucher, l'odorat et le goût)*
- *Echanger et partager un moment d'attention conjointe*
- *Développer l'autonomie (apprendre à utiliser la cuillère et à manger seul)*

Afin d'apporter une alimentation saine et équilibrée aux enfants, la crèche s'est faite certifiée par « Fourchette verte ». Ce label certifie aux parents que l'alimentation proposée aux enfants durant la journée respecte les apports nutritionnels nécessaires au bon développement de manière équilibré.

Avant d'installer l'enfant pour le repas, l'équipe éducative est attentive au confort général de l'enfant. C'est-à-dire qu'elle va contrôler la couche de l'enfant, et si nécessaire, elle va le changer. De plus, si l'enfant a un gros rhume, une personne lui administrera du sérum physiologique pour qu'il ait le nez débouché. Il est essentiel que l'enfant se sente bien pour pouvoir manger convenablement.

Les différents repas se prennent à la cuisine. Les bébés sont installés dans des relax. C'est une personne de l'équipe éducative qui leur donne à manger. Les enfants qui se tiennent assis, sont installés dans une chaise haute. Dès que l'enfant commence à manger seul, il dispose d'une cuillère pour manger. Nous posons leur assiette devant eux sur un plateau. Ainsi, l'enfant peut développer son autonomie en mangeant tout seul avec les doigts ou avec sa cuillère. Quotidiennement, nous accompagnons l'enfant, nous l'encourageons à goûter chaque aliment et nous l'aidons dans son apprentissage à manger tout seul.

Comme boisson, nous leur proposons de l'eau ou des tisanes sans sucre dans un biberon pour les plus petits et dans une tasse à bec pour les plus grands.

Concernant les repas, nous suivons les directives des parents et nous respectons le rythme de chaque enfant.

Hygiène :

Nous encourageons le développement de l'autonomie de l'enfant. Ainsi, nous laissons les enfants se laver tout seul le visage et les mains et si nécessaire nous les aidons dans cette démarche.

Avant chaque repas, les enfants qui commencent à manger tout seul avec les doigts se nettoient les mains. Nous mettons une bavette à chaque enfant afin de protéger leurs vêtements et ainsi, ils peuvent manger librement.

Petit déjeuner

Le petit déjeuner se déroule entre 7h00 et 8h30. Les enfants qui le désirent peuvent prendre leur petit déjeuner à la crèche. A manger, nous leur proposons des fruits frais, du pain et des tartines à la confiture et à boire, de l'eau, des tisanes sans sucre, du lait ou du cacao. Nous donnons volontiers le premier biberon du matin aux bébés.

Repas de midi

En général, le repas de midi commence vers 11h00. Cependant, pour les bébés, l'heure du repas de midi varie car il va dépendre de l'heure du premier biberon de la journée et de la sieste du matin. Certains enfants mangent à la demande, toutes les trois-quatre heures.

Actuellement, nous ne confectionnons pas les purées de légumes pour les bébés. Ce sont les parents qui amènent le repas de leur bébé. Des directives concernant les repas de midi sont données aux parents lors de l'entrée en crèche (voir annexe). Dès qu'un bébé mange de tout et en morceaux à la maison, il a la possibilité de manger le repas de la crèche qui est confectionné par la cuisinière. Les repas sont très variés. Ils se composent de féculents, de légumes, et de viande ou poisson (deux à trois fois par semaine). C'est la cuisinière qui prépare les assiettes de chaque enfant, selon les instructions du personnel. Puis une personne de l'équipe éducative encadre l'enfant pendant le repas. Lorsque l'enfant a terminé son assiette, nous lui demandons s'il veut encore manger. Si oui, nous le resservons.

Goûter

Le goûter a lieu vers 15h00. Nous proposons aux bébés soit de la compote de fruits soit des fruits en morceaux. Nous essayons de diversifier les goûters en mélangeant la

compote avec du yaourt nature, des biscuits écrasés, des bananes écrasées ou des céréales. Parfois, nous complétons avec des petits suisses, des galettes de riz, des biscuits bébé, du pain ou d'autres aliments. Si nécessaire, nous complétons le goûter par un biberon de lait. Par beau temps, les goûters peuvent être pris à l'extérieur dans le jardin ou en dehors du périmètre de la crèche (place de jeux, parcs, etc.).