

Mémoire pour l'obtention du diplôme d'école supérieure  
Educatrice-trice de l'enfance diplômé-e ES

---

# **Le rôle des EDE dans l'alimentation saine des enfants**

Les UAPE valaisannes



**Laetitia IERI**

Référente thématique : Anne-Claude LUISIER

Ecole Supérieure Domaine Social Valais



Filière EDE 2015

Sion, octobre 2017



## Résumé de la recherche

Ce présent travail cherche à déterminer le rôle des EDE dans l'alimentation saine des enfants âgés entre 4 et 12 ans dans les UAPE valaisannes. Une alimentation saine repose principalement sur la variété des apports nutritifs. Au cours de son développement, l'enfant doit être encouragé à goûter, ce qui l'aide à lutter contre le développement de comportements néophobes. Néanmoins, son mécanisme de régulation et ses sensations corporelles de faim et de satiété doivent être respectés et valorisés. Les comportements alimentaires et les choix de l'enfant évoluent, mais le plaisir devrait rester un élément important au coeur de l'alimentation. L'éducation alimentaire vise ainsi à promouvoir la santé, mais aussi à développer le sens du goût et à lier l'enfant à sa ou ses culture(s). L'éducation alimentaire d'un enfant faisant partie de son éducation globale, l'EDE a donc le rôle de l'accompagner et de soutenir et favoriser ses apprentissages et découvertes alimentaires.

 Alimentation saine  
 UAPE

**Mots-clés**  
 Rôle des EDE  
 Développement de  
l'enfant de 4 à 12 ans

 Habitudes alimentaires

## Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de mon travail. Un merci tout particulier à Anne-Claude Luisier, pour la qualité de son suivi et nos échanges enrichissants. Je remercie également Xavier Pitteloud, pour ses apports méthodologiques, les divers professionnels qui ont répondu à mes questions, ainsi que mes proches qui ont relu mon travail.

## Avertissement

« Les opinions émises dans ce mémoire n'engagent que leur auteure, qui atteste que ce document résulte de son propre travail. »

Etant suisse, les termes que j'utilise pour les repas le sont également. C'est donc le déjeuner du matin, le dîner de midi et le souper du soir.

Tout au long de ce travail, j'utiliserai le terme « EDE » pour désigner les éducateurs-trices de l'enfance. Ce métier étant majoritairement féminin, je l'utiliserai uniquement au féminin, afin de faciliter la lecture, et sans volonté de discrimination.

## Illustration

L'image de la page de titre est tirée de :

<http://david-kyriakidis.com/2012/07/comment-faire-manger-des-legumes-aux-enfants/>

L'image de la puce utilisée est tirée de :

[https://image.freepik.com/icones-gratuites/fourchette-et-couteau-couverts-symbole-d-39-interface-de-cercle-pour-le-restaurant\\_318-61359.jpg](https://image.freepik.com/icones-gratuites/fourchette-et-couteau-couverts-symbole-d-39-interface-de-cercle-pour-le-restaurant_318-61359.jpg)



# Table des matières

<b>I. Introduction</b>	<b>1</b>
1.1 Cadre de la recherche	1
1.1.1 <i>Illustration</i>	1
1.1.2 <i>Thématique traitée</i>	1
1.1.3 <i>Intérêt présenté par la recherche</i>	2
1.2 Problématique	2
1.2.1 <i>Question de départ</i>	2
1.2.2 <i>Précisions, limites posées à la recherche</i>	2
1.2.3 <i>Objectifs de la recherche</i>	3
1.3 Cadre théorique et/ou contexte professionnel	3
1.3.1 <i>Une alimentation saine</i>	3
1.3.2 <i>Les besoins des enfants</i>	4
1.3.3 <i>Le développement global de l'enfant</i>	5
1.3.4 <i>Le rôle des EDE</i>	6
1.4 Cadre d'analyse	6
1.4.1 <i>Terrain de recherche et échantillon retenu</i>	6
1.4.2 <i>Méthodes de recherche</i>	7
1.4.3 <i>Méthodes de recueil des données et résultats de l'enquête</i>	7
<b>II. Développement</b>	<b>8</b>
2.1 Introduction au traitement des données	8
2.2 Présentation des données	8
2.2.1 <i>L'alimentation saine des enfants</i>	8
2.2.2 <i>Les enjeux de l'éducation alimentaire</i>	14
2.2.3 <i>Le rôle des EDE</i>	15
2.2.4 <i>Les ressources</i>	20
<b>III. Conclusion</b>	<b>23</b>
3.1 Résumé et synthèse des données traitées	23
3.2 Analyse et discussion des résultats obtenus	24
3.3 Limites du travail	27
3.4 Perspectives et pistes d'action professionnelle	27
3.5 Remarques finales	28
<b>IV. Bibliographie</b>	<b>29</b>

## Table des annexes

<b>Annexe 1</b>	<b>I</b>
A. Grille d'analyse des projets pédagogiques	I
B. Questionnaire complémentaire à l'analyse des projets pédagogiques	II
C. Questions de l'interview de la diététicienne	III
<b>Annexe 2</b>	<b>IV</b>
D. Exemple de fiche de lecture	IV
<b>Annexe 3</b>	<b>V</b>
E. Extrait de la retranscription de l'interview de la diététicienne	V
<b>Annexe 4</b>	<b>VII</b>
F. L'évolution des comportements liés aux soins alimentaires	VII
G. Règles du jeu « Dans mon assiette »	VIII

# I. Introduction

## 1.1 Cadre de la recherche

### 1.1.1 Illustration

« Manger est reconnu comme l'un des merveilleux plaisirs de la vie. » (Petit, 2008, p. 23).

Pourtant, l'obésité et le surpoids, notamment des enfants, sont des problèmes majeurs de la société actuelle. La nutrition est en effet un sujet important, et 7 personnes sur 10 font attention à leur alimentation (Office fédéral de la statistique, 2012, Alimentation). Les théories concernant une alimentation saine sont très demandées et semblent en perpétuelle évolution. L'alimentation est, de plus, un sujet émotionnel, qui dépend des cultures et des habitudes de chacun.

En Valais, certaines études ont montré qu'un écolier sur 10 présente un excès de poids, et que 2 à 3 % des écoliers sont obèses. (Massy, 2011). C'est la maladie nutritionnelle la plus répandue, dont l'un des facteurs est notamment l'alimentation. (Petit, 2008, p.167-168). De plus, des études ont prouvé que « 40% des enfants gros à 1 ans le seront à l'âge adulte » (Arsan, Mosser, Dartois & Du Fraysseux, 2011, p. 170).

Les troubles alimentaires et l'obésité sont donc de plus en plus répandus. L'alimentation de l'enfant devient un sujet auquel s'intéressent les secteurs de la santé et de l'éducation. Certains sociologues ont voulu en comprendre les enjeux de transmission. Ils ont reconnu les différentes sphères d'influence alimentaire auxquelles est confronté l'enfant, comme les parents, la fratrie, les amis, les milieux scolaires et extrascolaires et les médias, avec la publicité notamment (Dupuy & Poulain, 2008, p. 263).

De ce fait, les autorités ont mis en place différents projets pour contrer ce problème grandissant. Il a été reconnu que :

La publicité influence nos choix alimentaires, notamment ceux des enfants et des adolescents. Aussi l'OSAV s'engage-t-il pour une réduction volontaire de la publicité de l'industrie agro-alimentaire à l'intention des enfants pour des aliments trop sucrés, trop gras, trop salés ou trop riches en énergie. (Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, 2016, Publicité et marketing)

La Société Suisse de Nutrition a pour objectifs de renseigner la population sur les questions relevant de l'hygiène alimentaire, de promouvoir la communication et la collaboration entre les personnes et les organisations qui s'occupent de l'alimentation sur le plan scientifique et pratique, ainsi que de promouvoir la recherche scientifique dans le domaine de la nutrition ([www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)). Elle a ainsi élaboré des rapports d'experts à propos de l'alimentation et de son impact sur la santé. Plus spécifiquement, pour les enfants, le « disque alimentaire » illustre les principales recommandations pour leur alimentation. (Oberrach, 2016).

De plus, en Valais, différents programmes ont été créés, soutenus par Promotion Santé Suisse. René Tabin, pédiatre, cite notamment *Promotion Santé Valais*, le *Centre Alimentation et Mouvement*, la *Santé Scolaire*, ou encore une consultation spécialisée, appelée « *Alimentation et mouvement* » destinés aux enfants déjà en excès de poids (Mayoraz, 2010).

Au Canada, également, diverses recherches sont menées. Extenso est le Centre de référence en nutrition humaine de l'Université de Montréal. Sa mission, sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle, s'articule autour de trois axes : l'enseignement, la prévention et la recherche appliquée en nutrition. Extenso s'est beaucoup intéressé à l'alimentation de la petite enfance. C'est dans ce cadre qu'ils ont mis en place le projet « Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde au Québec », entre 2009 et 2011. Le projet a notamment validé la pertinence d'intervention sur l'alimentation et la nutrition dans les services de garde (Centre de références sur la nutrition de l'Université de Montréal, 2012).

### 1.1.2 Thématique traitée

Dans le cadre de ma recherche, plusieurs questions se posent lorsqu'on aborde le rôle des EDE dans l'alimentation saine des enfants en UAPE. D'abord, qu'est-ce qui définit une alimentation saine, spécifique aux enfants ? Quel lien y a-t-il entre le développement global de l'enfant et le développement de son comportement alimentaire ? A quel point la culture et l'alimentation sont-elles liées ? Les EDE peuvent-elles et doivent-elles respecter toutes les habitudes alimentaires familiales ?

De plus, en structure d'accueil, peut-on concilier le plaisir à table et le cadre nécessaire à la vie en collectivité ? L'enfant doit-il goûter de tout ? Faut-il peser et mesurer tout ce que l'enfant mange, en le forçant à manger et à finir son assiette ?

En UAPE, trois différents repas sont offerts à l'enfant : le déjeuner, le dîner et une collation pour le goûter. Certains enfants prennent ces trois repas cinq jours par semaine en structure d'accueil. Ces repas répondent-ils aux besoins nutritionnels de ces enfants en pleine croissance ?

En UAPE, les enfants sont, en principe, autonomes durant les repas et l'EDE ne doit leur apporter que peu d'aide. Quel est donc son rôle lors des repas ? Les structures présentent-elles les repas aux enfants ? Est-ce leur rôle d'explicitier la provenance et l'apport des différents aliments ?

### *1.1.3 Intérêt présenté par la recherche*

Cette thématique de l'alimentation saine me questionne, entre autres, depuis mes périodes de formation pratique, où j'ai observé les desserts et goûters servis aux enfants. Ces derniers sont parfois très sucrés et contiennent des produits peu naturels. J'ai été surprise en observant certains goûters ou déjeuners que proposaient les parents à leurs enfants. Ils me paraissaient peu diététiques. Je me suis alors questionnée sur ce dont avaient besoin les enfants en termes de nourriture saine.

De plus, une impressionnante quantité de nourriture, souvent des légumes, est jetée, lorsqu'elle n'est pas mangée par les enfants. Ce gaspillage me questionne beaucoup, et va à l'encontre de mes valeurs personnelles. J'ai également observé une diversité entre les EDE, quant à la nécessité de goûter de tout et de finir son assiette. J'ai peiné à me positionner sur ce sujet face à elles, et à défendre mon point de vue, dont je n'étais pas forcément sûre.

La thématique de l'alimentation saine est également un sujet fréquemment abordé dans mes discussions privées avec mes proches. J'ai en effet grandi dans une famille où la cuisine a une certaine importance. Je me pose plusieurs questions à propos de l'alimentation saine, et ce travail est également un moyen d'y répondre.

J'ai également été touchée personnellement par des enfants en surpoids, qui subissaient des moqueries de leurs pairs et qui semblaient montrer des signes de souffrance. J'ai donc décidé d'axer une partie de mon travail sur les actions préventives que peuvent avoir les EDE dans le soutien de ces enfants.

J'ai de plus la volonté d'approfondir cette thématique, afin d'être plus à l'aise dans ma pratique professionnelle lors des repas avec les enfants. J'aimerais également approfondir mes connaissances sur les besoins alimentaires des enfants, ainsi que sur le rôle des EDE lors des repas et dans la découverte des aliments. Cet approfondissement me permettra de me positionner professionnellement à propos de la pédagogie à adopter lors des repas et dans l'éducation alimentaire.

## 1.2 Problématique

### *1.2.1 Question de départ*

Ma problématique se construit donc autour de l'alimentation saine des enfants. J'ai ainsi formulé ma question de départ de la manière suivante :

**« Quel est le rôle des EDE dans l'alimentation saine des enfants  
âgés entre 4 et 12 ans en UAPE ? »**

### *1.2.2 Précisions, limites posées à la recherche*

J'ai choisi d'abord de traiter les besoins et le développement en l'enfant, en ce qui concerne son alimentation. Par la suite, j'ai abordé l'éducation alimentaire et ses enjeux, avant de traiter le rôle des EDE en lien avec l'alimentation des enfants. J'ai terminé le développement avec les ressources mobilisables par les UAPE. Je ne me suis pas intéressée aux besoins nutritifs à proprement parler. Je n'ai pas abordé les collations ou déjeuners dits « sains » que l'EDE peut être amenée à préparer. Je considère que ça n'aurait pas eu d'apport pour ce travail, et que cela sort de mon domaine de compétences.



### 1.2.3 Objectifs de la recherche

- Renforcer mes connaissances théoriques sur le sujet.
- Découvrir et lister les recommandations suisses au niveau de l'alimentation des enfants.
- Décrire le développement du comportement alimentaire de l'enfant.
- Chercher et comparer des éléments relatifs à l'alimentation dans les projets pédagogiques des structures choisies.
- Mieux connaître les besoins en alimentation des enfants grâce à l'interview d'un diététicien.
- Identifier le rôle des EDE dans l'alimentation saine des enfants.
- Attirer l'attention des professionnelles sur leur rôle à propos de l'alimentation saine des enfants.
- Répertorier les ressources utilisables par les structures d'accueil à ce sujet.

## 1.3 Cadre théorique et/ou contexte professionnel

### 1.3.1 Une alimentation saine

L'alimentation est considérée comme :

Nécessaire à l'être humain pour couvrir les dépenses métaboliques de son organisme, et lui fournir l'énergie dont il a besoin pour sa croissance et sa survie ... La qualité de l'alimentation joue donc un rôle primordial dans la durée de vie, et la diététique vise à éviter à l'organisme les dysfonctionnements qu'engendrent des erreurs alimentaires. (« Alimentation humaine », 1998, p.142)

On qualifie de sain quelque chose « qui contribue à la bonne santé, n'a aucun effet funeste » (« Sain », 2007, p. 2293). La diététique est, quant à elle, définie comme « l'ensemble des règles à suivre pour une alimentation équilibrée » (Arcussi-Ponchet, Lévêque & Lallemand, 1989, p.13).

Les aliments permettent de répondre aux trois différents besoins du corps humain : le besoin d'énergie, le besoin de se construire et le besoin de régulation. La nourriture permet donc, respectivement, de fournir le carburant pour fonctionner, de façonner les matériaux de construction du corps et d'assurer le fonctionnement régulier et l'élimination des déchets (Petit, 2008, p.62).

Avoir une alimentation équilibrée fait partie de l'adoption de saines habitudes de vie.

Bien manger signifie choisir judicieusement à partir d'une variété d'aliments, prendre plaisir à les manger et opter plus souvent pour des aliments faibles en gras, des produits céréaliers et des fruits et légumes. En écoutant les messages de faim internes (plutôt qu'externes) que nous envoie notre corps, nous pouvons à long terme manger pour répondre à nos besoins d'énergie et de substances nutritives. (Gouvernement du Canada, s.d., Alimentation saine)

L'alimentation saine résulte d'une combinaison des différents aliments dans une juste proportion. La pyramide alimentaire suisse la représente en image. Une alimentation saine ne nécessite aucun interdit. Ainsi, elle peut fournir à l'organisme l'énergie et les substances nutritives et protectrices indispensables. Cette alimentation, alliant plaisir et équilibre, influence également le bien-être mental et physique, et aide à prévenir les maladies (Société Suisse de Nutrition, 2017, Pyramide alimentaire suisse). La pyramide alimentaire suisse n'est néanmoins pas adaptée à l'alimentation des enfants, notamment à causes des notions de quantités, qui diffèrent entre enfants.

L'alimentation « idéale » pour un enfant dépend de différents facteurs, tels que son âge, sa vitesse de croissance ou encore son tempérament. Ce qui est essentiel, c'est « d'équilibrer l'alimentation en proposant des aliments variés, agréables au goût, c'est-à-dire des produits frais, de saison, assaisonnés, parfumés, et présentés de façon attrayante, en rapport avec le plaisir de l'enfant. » (Aknin-Cahané & Marty, 2003, p. 18).

Il est important que le plaisir reste un élément de l'équilibre alimentaire, complétant l'équilibre nutritionnel. Sans plaisir, avec une trop forte restriction alimentaire par exemple, certains troubles peuvent apparaître. L'anorexie, la boulimie ou l'hyperphagie sont les troubles du comportement alimentaire les plus connus. Les TCA comptent désormais parmi les problèmes de santé mentale les plus fréquents dans les pays occidentaux. (<https://www.boulimie-anorexie.ch>).

Le corps humain, de l'enfant et de l'adulte, a besoin de plusieurs nutriments : des protéines, des glucides, des graisses, des vitamines, des sels minéraux, des fibres alimentaires et de l'eau. Chacun de ces nutriments a un rôle particulier et spécifique. Le corps n'a pas besoin de la même quantité de

chacun de ces différents nutriments. Il faut trouver un équilibre, pour éviter les risques de carences. (Cremer & Laimbacher, 2008, p. 9-10).

Cet équilibre peut être trouvé de différentes manières. En effet, l'alimentation est composée d'habitudes alimentaires propres à chacun. L'habitude alimentaire est un choix récurrent que fait une personne, ou un ensemble de personnes, quant aux aliments qu'elle consomme, à la fréquence de leur consommation et à la quantité absorbée chaque fois. Les habitudes alimentaires sont fondées sur des facteurs sensoriels (goût, texture, odeur, couleur), socioculturels et psychologiques de même que sur des facteurs socioéconomiques, environnementaux et politiques. (Office québécois de la langue française, 2013, Habitude alimentaire).

Au final, une alimentation saine, ou équilibrée, est donc celle qui répond au mieux aux besoins de chacun. Elle associe variété et plaisir.

### 1.3.2 Les besoins des enfants

Je me suis principalement aidée du livre *Les âges de la vie*, de Bee & Boyd (2011, p.22) pour la rédaction de ce chapitre. Abraham Maslow s'est intéressé aux besoins humains. Selon lui, chaque individu naît avec une pulsion fondamentale positive, une « motivation » qui lui permet de développer ses capacités et de s'accomplir. Les besoins sont hiérarchisés. Ils doivent être comblés dans un ordre précis, qui est représenté habituellement sous la forme d'une pyramide. Une fois que la première catégorie de besoin est apparue et est comblée, la deuxième catégorie apparaît, et ainsi de suite.

Les besoins humains sont répertoriés en six catégories. Premièrement, ce sont les **besoins physiologiques** qui apparaissent : respirer, boire, manger, dormir, éliminer, satisfaire ses pulsions sexuelles. Le bébé est dominé par cette catégorie de besoin. Ensuite, une fois que ces besoins physiologiques sont satisfaits, l'enfant ressent des **besoins de sécurité** : se sentir à l'abri, vivre sans peur dans un environnement stable et prévisible.

Une fois comblés, ces besoins laissent place aux **besoins d'amour et d'appartenance**. C'est le fait de recevoir et donner de l'affection, de nouer des relations interpersonnelles et sociales. Par la suite, ce sont les **besoins d'estime** qui sont ressentis, comme le fait d'avoir confiance en soi, de se respecter soi-même, d'être reconnu, respecté et apprécié.

Ces quatre premières catégories de besoins sont regroupées dans les besoins de survie. Ces besoins ont un objectif d'autoconservation, et visent à maintenir l'homéostasie physique et émotionnelle de l'humain.

Les besoins d'estime comblés laissent place aux **besoins cognitifs et esthétiques**, qui visent à connaître, comprendre et s'entourer d'ordre et de beauté. Finalement, c'est le **besoin d'accomplissement de soi** qui est ressenti, qui permet de réaliser son plein potentiel, de s'épanouir et de donner à autrui.

Ces deux dernières catégories de besoins forment les besoins de réalisation de soi. Ils ne se manifestent qu'à l'âge adulte. Un individu qui n'arrive pas à s'accomplir serait, selon Maslow, frustré et en risque de ne pas développer une santé psychique optimale.

Ces besoins semblent être universels, mais « la manière de satisfaire ces besoins dépend du contexte culturel » (Uehlinger, Simoni, Ogay & Wetter, 2014, p.20)

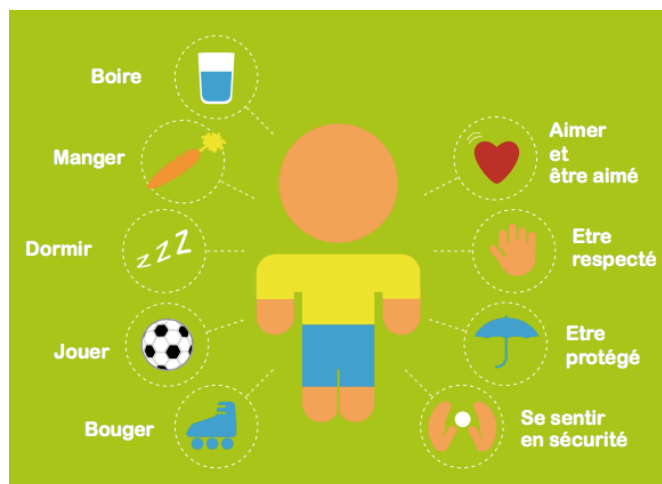


Figure 1, tirée de Luisier & Crettenand, 2015, p.5

On remarque donc que les besoins alimentaires sont classés dans la première catégorie des besoins. Néanmoins, Maslow entend ici le fait de manger sans notion d'équilibre alimentaire. C'est simplement le fait de manger pour survivre. S'ils ne sont pas comblés, ils empêchent la satisfaction de tous les autres besoins de la pyramide.

Dans le *Guide pratique : Alimentation et mouvement pour enfant en âge scolaire*, les auteurs affirment qu'une « personne est en bonne santé lorsqu'elle trouve un équilibre entre la satisfaction de ses besoins physiques (manger, boire, dormir, bouger) et psychiques (être en sécurité, protégé, respecté, être aimé et aimer, avoir une famille, jouer). » L'enfant doit découvrir la diversité du monde alimentaire et « l'appivoiser ». (Luisier & Crettenand, 2015, p.4) En résumé, la satisfaction alimentaire est une condition nécessaire au bon développement et à la santé de tout individu.

### 1.3.3 Le développement global de l'enfant

Le développement de la personne est un processus de transformation couvrant l'ensemble du cycle de la vie, de la fécondation à la mort. Il peut se séparer en quatre périodes qui se succèdent, l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte et la vieillesse. Le développement est influencé par différents facteurs, dont la culture et l'environnement, ainsi que certaines dispositions innées et la maturation naturelle du corps humain. Les aspects du développement humain peuvent se catégoriser en quatre domaines : le cognitif, le social, le physique et la personnalité (Bee & Boyd, 2011, p. 4-7).

Dans ce présent travail, je m'intéresse spécifiquement à l'enfant âgé entre 4 et 12 ans. Au niveau de son **développement physique**, il connaît une importante croissance au niveau de sa taille et de son poids, qui n'est pas toujours harmonieuse. L'enfant a un grand besoin de mouvement, et développe une certaine endurance à l'effort. Des saines habitudes de vie sont alors essentielles pour éviter le surpoids. (Bouchard & Fréchette, 2011).

De plus, l'enfant voit ses compétences physiques se développer, comme sa motricité fine et sa coordination. L'enfant a acquis un certain nombre d'habiletés motrices et de comportements d'autonomie, notamment certains liés à l'alimentation. Il montre beaucoup d'intérêt face aux activités culinaires et peut y participer. Il sait notamment se nourrir seul, se servir et desservir seul, et participer à la vaisselle (Petit, 2008, p.33-34).

Cette tranche d'âge correspond à l'âge de la scolarité. Dans sa théorie psychosociale sur le **développement de la personnalité**, Erikson situe en effet l'enfant dans le stade du travail et de l'infériorité. Il lui faut « assimiler toutes les habiletés et les normes culturelles élémentaires, y compris les habiletés scolaires ou l'utilisation d'outils. L'incapacité de maîtriser ces tâches risque d'engendrer un sentiment d'infériorité » (Bee & Boyd, 2011, p. 16).

Au niveau de son **développement cognitif**, Piaget a mis en évidence le fait que l'enfant réalise des progrès très importants, et qu'il entre dans la période des opérations concrètes. Il devient capable de réaliser des opérations mentales, des raisonnements. Il peut désormais prendre en compte simultanément différents points de vue ou aspects d'une situation. Sa pensée morale se développe également, ce qui lui permet de distinguer le bien du mal et de porter des jugements (Bouchard & Fréchette, 2011).

Maintenant qu'il peut prendre en compte plusieurs points de vue simultanément, l'enfant voit son **développement social** croître. Ses interactions sociales s'intensifient, se diversifient et se complexifient. Ceci va conduire l'enfant à développer sa compétence sociale, c'est-à-dire sa « capacité à interagir efficacement avec autrui » (p.137) à travers le jeu, l'école, le groupe et la famille. Le regard des autres, notamment de ses pairs, prend de l'importance, et finira par dépasser l'influence des parents. L'appartenance au groupe est un besoin important des enfants et se développe durant cette période. (Bouchard & Fréchette, 2011).

Les parents sont en effet les principaux acteurs soutenant le développement de leur enfant. C'est pourquoi c'est eux qui prennent les décisions concernant les choix alimentaires durant ses premières années de vie. En grandissant, ses goûts et préférences se développent. Le sucré semble en effet être la seule saveur innée chez l'enfant. Les préférences développées durant l'enfance gardent une grande place plus tard. Vers 8 ans, les valeurs des pairs prennent plus d'importance et dépassent celles des parents. L'enfant est influencé dans ses habitudes alimentaires par ses amis, mais aussi par la « mode » et les publicités alimentaires, surtout pour les sucreries et les boissons (Cremer & Laimbacher, 2008, p.18). S'il est placé en structure d'accueil, les EDE ont également un rôle dans le soutien de son développement.

### 1.3.4 Le rôle des EDE

Selon le *Plan d'étude cadre pour les filières de formation des écoles supérieures « Education de l'enfance ES »* :

L'éducatrice de l'enfance diplômée ES (EDE) est une spécialiste de l'accompagnement, du suivi et de l'éducation des enfants. (...) Elle est chargée, dans un lieu d'accueil collectif extra-familial, de l'encadrement socio-éducatif d'enfants confiés généralement par leurs parents. » L'EDE a ainsi, notamment, pour rôle de soutenir et favoriser le développement de l'enfant. Elle joue un rôle dans ses apprentissages, en collaboration avec le milieu familial et scolaire. L'EDE doit, de plus, développer une pratique réflexive et pouvoir se réajuster à chaque situation rencontrée. (Plate-forme suisse des formations dans le domaine social & Organisation faîtière suisse du monde du travail du domaine social, 2015, p.5-6)

Une EDE peut notamment travailler en unité d'accueil pour écoliers (UAPE), structure qui nous intéresse dans ce présent travail.

L'UAPE est une structure dont la mission est de :

Accueillir les écoliers dans un lieu de vie adapté à leurs besoins, en dehors des heures d'école. Veiller à leur santé, à leur sécurité et leur bien-être. Assurer leur bon développement, en collaboration avec les parents. Offrir des repas sains, équilibrés et adaptés à l'âge des enfants. Donner aux enfants la possibilité d'effectuer leurs tâches scolaires. » Elle accueille des enfants âgés entre 4 et 12 ans, avant l'école, sur le temps de midi et après l'école. (Service cantonal de la Jeunesse, 2010, p.5)

On remarque ainsi la place donnée aux « repas sains, équilibrés et adaptés à l'âge des enfants » dans cette définition. Les UAPE proposent aux enfants, en règle générale, le déjeuner, le repas de midi ainsi qu'une collation pour les 16h.

Les structures d'accueil, dont les UAPE, ont, en général, un projet éducatif. Comme le décrit Schuhl (2006) :

Il expose les grandes lignes de la pédagogie mise en place. Il : Trouve ses bases dans la description d'une journée d'un enfant en structure d'accueil. A partir des cinq temps forts d'une journée (l'accueil, l'éveil, les soins, les repas et le sommeil) l'équipe décrit ses pratiques professionnelles quotidiennes. Les valeurs éducatives y sont clairement définies » (p.18)

Dans la pratique professionnelle, j'ai appris à le nommer « projet pédagogique », et c'est ce terme que je vais employer dans ce travail.

## 1.4 Cadre d'analyse

### 1.4.1 Terrain de recherche et échantillon retenu

Mon terrain de recherche a d'abord été théorique, dans la littérature francophone. La théorie est venue des livres des médiathèques du Valais, des revues sur la petite enfance, des articles sur Cairn ou sur Internet.

Mon terrain de recherche pratique a été effectué dans trois UAPE du Valais francophone. Je me suis concentrée donc sur les approches pédagogiques des EDE travaillant en UAPE, avec des enfants entre 4 et 12 ans. J'ai choisi trois structures de tailles différentes. J'avais la volonté de choisir une UAPE employant un cuisinier, qui préparait les repas spécifiquement pour les enfants. Malheureusement, les rares UAPE que j'ai contactées où c'est le cas n'ont pas pu répondre à ma demande. Je n'ai pas eu accès aux projets pédagogiques avant de choisir les structures.

J'ai choisi ce milieu, car le Valais m'a semblé être suffisamment diversifié pour mettre en valeur différentes pratiques. Je m'arrête au Valais francophone pour des questions de facilité par rapport à la langue. J'ai choisi la population des enfants âgés de 4 à 12 ans, car c'est un âge plus intéressant pour ma recherche. En effet, les enfants ont déjà acquis une certaine autonomie dans différents domaines. C'est l'âge des apprentissages sociaux et de la diversification des influences. L'enfant commence à pouvoir faire des choix, notamment alimentaires.

### *1.4.2 Méthodes de recherche*

Les méthodes de recherche que j'ai utilisées sont plutôt de type qualitatif.

En effet, j'ai commencé mon travail en approfondissant mes connaissances sur cette thématique, en cherchant dans la littérature les concepts précédemment cités, afin de rédiger la partie théorique de mon travail. Ces connaissances m'ont également permises de me préparer pour mon interview et mon analyse.

Ensuite, j'ai contacté les trois UAPE, en leur expliquant mon projet. J'ai recueilli leur projet pédagogique. J'ai alors créé une grille d'analyse pour comparer ces trois projets. Je me suis basée notamment sur des informations récoltées dans mes lectures pour la créer. Par respect pour les structures qui m'ont spécifiquement demandé de garder leur projet pédagogique pour moi, j'ai joint en annexe les grilles vides.

Je voulais ensuite faire un entretien avec le responsable ou une EDE de chacune des trois structures, afin de compléter mon analyse. Après avoir vu les projets pédagogiques, je me suis rendue compte que j'avais déjà beaucoup d'informations. J'ai donc décidé de faire plutôt un petit questionnaire<sup>1</sup> que je leur ai envoyé.

Finalement, j'ai contacté une diététicienne travaillant chez Fourchette verte, pour une interview. Cette interview n'a pu se faire finalement que par téléphone. J'ai ensuite retranscrit cette interview par écrit<sup>2</sup>. J'ai finalement intégré les données de l'analyse et de l'interview à la théorie dans la rédaction de mon travail.

### *1.4.3 Méthodes de recueil des données et résultats de l'enquête*

Pour récolter mes données, j'ai d'abord créé une fiche de lecture<sup>3</sup> pour chacune de mes lectures, recueillant les informations principales des écrits qui m'intéressaient pour mon travail. Ensuite, pour ma recherche empirique, j'ai créé et rempli ma grille d'analyse concernant les projets pédagogiques. J'ai également retranscrit la totalité de l'interview de la diététicienne.

---

<sup>1</sup> La grille d'analyse, ainsi que le questionnaires sont disponibles en annexe.

<sup>2</sup> Un extrait de la retranscription est disponible en annexe.

<sup>3</sup> Un exemple de fiche de lecture est disponible en annexe.

## II. Développement

### 2.1 Introduction au traitement des données

Pour mener à bien ma recherche empirique, j'ai commencé par récolter le projet pédagogique de trois UAPE valaisannes.

Présentation des UAPE	UAPE 1	UAPE 2	UAPE 3
Localisation	Village	Ville	Village
Nombre d'enfants accueillis par jour	70 enfants	120 enfants	20 enfants
Label Fourchette verte	UAPE labellisée	UAPE labellisée	UAPE labellisée
Origine des repas	Livrés par un traiteur	Livrés par un traiteur	Livrés par un traiteur
Documents reçus pour mon analyse empirique	Projet pédagogique	Projet pédagogique + Document à propos des décisions prises pour les repas (révision du projet pédagogique)	Projet pédagogique + Annexe à propos des « goûters Montessori »

Pour comparer les éléments des projets pédagogiques, j'ai créé et rempli une grille d'analyse. Pour compléter ma grille, j'ai envoyé un questionnaire aux responsables des trois structures, pour obtenir quelques éléments qui me manquaient.

Pour terminer mon analyse sur le terrain, j'ai contacté une diététicienne formée, qui travaille depuis une dizaine d'années pour Fourchette verte valais. Elle a répondu à mes questions lors d'une interview téléphonique, après avoir reçu ma liste de questions quelques jours auparavant.

Une fois cette recherche empirique effectuée, je l'ai intégrée dans le développement de mon travail. Ce développement débute par la description de l'alimentation saine des enfants. Il aborde ensuite les différents enjeux de l'éducation alimentaire, avant de se concentrer sur le rôle des EDE. Il se termine par une liste de ressources mobilisables par les UAPE en cas de besoin.

### 2.2 Présentation des données

#### 2.2.1 L'alimentation saine des enfants

##### A. Les besoins des enfants en alimentation

###### Le disque alimentaire suisse

Pour la rédaction de ce présent sous-chapitre, je me suis principalement inspirée de la brochure *Le disque alimentaire suisse*, publié par la Société Suisse de Nutrition (Oberrauch, 2016).

Le disque alimentaire suisse illustre les principales recommandations suisses en faveur d'une alimentation équilibrée et favorable à la santé. Il est destiné aux enfants entre 4 et 12 ans. Il recommande une attitude des parents et des référents favorisant une atmosphère détendue pour des repas dans le bien-être et le plaisir. Une activité physique est également préconisée (p.3).

Le disque alimentaire est destiné aux enfants, tout comme la pyramide alimentaire est destinée à l'alimentation des adultes. En effet, chez les enfants, les besoins nutritionnels sont très variables d'un enfant à l'autre. Ils évoluent avec l'âge, et dépendent de la stature, du poids, et du style de vie de l'enfant (Thareau-Dupire, 2010). Il est donc préférable de ne pas donner de recommandations en termes de quantité pour les enfants.

Premièrement, le disque alimentaire recommande la consommation d'eau, afin de permettre une hydratation suffisante à l'organisme, composé principalement d'eau. En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité et peut être consommée partout. Les boissons sucrées sont déconseillées, à cause du surplus de sucre et de calories qu'elles contiennent. Il est conseillé de boire de l'eau durant et entre les repas, afin d'atteindre les 4 à 5 verres de 2dl recommandés (p.5).

Ensuite, le disque alimentaire préconise de manger **des fruits et des légumes**. Il est recommandé de manger trois portions de légumes et deux de fruits par jour. Une portion est définie par la taille de la main de l'enfant, ainsi elle évolue avec son âge et sa croissance. Les variétés de fruits et légumes sont



Figure 2, tirée de <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/aux-differents-ages/enfance/>

nombreuses, et leur préparation peuvent changer, pour faire connaître une certaine diversité aux enfants (p.6).

Le disque alimentaire suggère également de prendre **des repas réguliers** au cours de la journée. Un apport d'énergie régulier favorise ainsi le bon fonctionnement du corps et la concentration de l'enfant. Le nombre de repas varie selon les individus, en fonction des collations. Un enfant qui se nourrit assez aux repas principaux n'a pas forcément besoin d'une collation. Mais elles peuvent compléter les repas principaux pour éviter du grignotage continu durant la journée. En général, il est recommandé de débiter la journée avec un petit-déjeuner équilibré, une collation aux 10h, un dîner de midi, une collation aux 16h et finir avec un souper (p.7).

Durant ces différents repas, il est conseillé de **savourer avec tous ses sens**. Ainsi, le disque alimentaire suggère de se concentrer sur son repas, et non sur un écran. Les enfants doivent se familiariser avec de nombreux aliments, et doivent être attentifs à leurs perceptions sensorielles. L'ambiance à table influence le plaisir de manger (p.9).

Le disque alimentaire recommande de **manger varié**. Une alimentation équilibrée peut amener les différents nutriments nécessaires à l'enfant, et lui faire découvrir la multiplicité des goûts. Il est ainsi conseillé de manger chaque jour des légumes, des fruits, des féculents, des produits laitiers et une portion d'aliment riche en protéine (comme de la viande, du poisson ou des oeufs). Si les parents sont responsables du choix des aliments consommés, ce sont les enfants qui ressentent la faim et la satiété, et qui définissent la quantité à manger (p.8). Cette variété permet ainsi d'atteindre un certain équilibre nutritionnel.

### **L'équilibre nutritionnel et la variété**

« Le principe de base d'une alimentation équilibrée repose sur la diversification des apports alimentaires fournissant à l'organisme une ration quantitative adaptée et les éléments qualitatifs, notamment vitaminiques, indispensables à la santé » (Alimentation humaine, 1998, p.142).

L'équilibre nutritionnel se définit comme « un équilibre entre les différents nutriments énergétiques et un apport quotidien de nutriments non énergétiques, selon une quantité moyenne estimée » (Petit, 2008, p.103).

Il est essentiel d'avoir une alimentation saine et variée, pour fournir à chaque cellule ce dont elle a besoin. Si l'alimentation est déséquilibrée, la forme physique, la santé et le bien-être peuvent en souffrir, car les cellules sont mal approvisionnées et leur cycle est dérégulé (Petit, 2008, p.62).

Équilibrer chaque repas est impossible, cela voudrait dire couvrir l'ensemble des besoins nutritifs en un seul repas. Il faudrait manger beaucoup trop. L'équilibre se trouve plutôt grâce à la variété des catégories d'aliments consommés. En effet, chaque catégorie apporte des nutriments différents et complémentaires. Aucun aliment n'est mauvais, chacun a son propre intérêt nutritionnel. C'est l'association des différentes catégories d'aliments qui permet d'équilibrer l'alimentation (Walker, 2012).

La diététicienne que j'ai interviewée rejoint ce point de vue : la variété est un élément indissociable de l'alimentation saine. La variété permet de couvrir un maximum de besoins. Il faut donc encourager les enfants à goûter de tout.

On parle également d'équilibre de la balance énergétique. C'est le fait de consommer autant de calories qu'on en dépense. En cas de déséquilibre, si l'enfant consomme régulièrement plus de calories qu'il n'en dépense, il risque de prendre du poids au cours de son développement. (Walker, 2012, p.42)

## B. Un mangeur en construction

### **Développement de l'enfant en lien avec son alimentation**

Déjà avant sa naissance, l'enfant est capable de détecter les arômes et les saveurs de l'alimentation transmise par sa maman. Dès la 20<sup>e</sup> semaine de vie intra-utérine, l'enfant montre déjà une préférence pour le sucré. L'enfant est ainsi déjà habitué aux saveurs typiques de sa culture (Monnery-Patris, 2013, p.13-15).

Dès sa naissance, l'enfant est en état de dépendance totale à autrui, notamment pour son alimentation. Selon la théorie psychanalytique de Freud, l'enfant se situe au **stade oral** jusqu'à la fin de sa première année de vie. Sa bouche est une source de plaisir et de satisfaction, notamment grâce au réflexe de succion lors de la tétée. La succion a également un effet apaisant pour lui, et satisfait son besoin de sécurité et d'affection. Au cours des mois, il explore son environnement en portant les objets à sa bouche, pour découvrir leur goût et leur texture. En grandissant, cet effet apaisant de l'oralité peut rester, notamment dans le fait de manger en situation de stress (Valentin, 2017, p.14-15).

Le nourrisson est allaité durant ses premiers mois de vie. Entre quatre et six mois commence sa **diversification alimentaire**. On lui propose des aliments autres que le lait. Petit à petit, l'enfant sera sevré, ce qui signifie qu'il ne sera plus allaité. L'enfant peut ainsi découvrir les aliments consommés par ses proches, et s'intégrer progressivement à sa famille (Fricker, Dartois & du Fraysseix, 1998, p. 278).

C'est à cet âge que les spécialistes recommandent la diversification alimentaire, en vue des changements physiologiques du nourrisson. En effet, il devient capable de déglutir volontairement et son appareil digestif s'est développé (Fricker, Dartois & du Fraysseix, 1998, p.280). C'est à six mois qu'il apprend à mâcher, avec l'apparition de ses premières dents (p.301). A une année, sa maturation intestinale est assez avancée pour qu'il puisse consommer les mêmes aliments que les adultes. (p.341).

Le nourrisson a la faculté de se **réguler** naturellement. Il ne consomme que la quantité de lait dont il a besoin. Cette capacité d'auto-régulation a tendance à disparaître par la suite, il est donc important de respecter la satiété de l'enfant, sans le forcer à finir son assiette (Walker, 2012). La satiété est « la perception par le cerveau de la satisfaction des besoins » (Aknin-Cahané & Marty, 2003, p.51).

L'enfant doit pouvoir expérimenter sa régulation avec des aliments gras ou sucrés. Ces aliments qui ont une forte densité calorique rassasient rapidement. L'enfant s'arrête lorsque son plaisir de manger disparaît. C'est le fait de manger régulièrement plus que ses besoins, sans écouter ses sensations de faim et de rassasiement, qui peut entraîner une prise de poids importante (Walker, 2012).

Vers 2 ou 3 ans, on retrouve chez environ 80% des enfants une période marquée par la **néophobie**. C'est la peur des aliments nouveaux et le refus de les goûter, spécialement les aliments ayant une saveur prononcée. L'enfant a tendance à préférer les aliments sucrés ou ceux auxquels il est déjà familiarisé. En règle générale, elle diminue progressivement, et finit par disparaître dans la majorité des cas, autour des 10 ans. (Thareau-Dupire, 2010, p. 103).

Cette néophobie est en lien avec le développement de l'enfant, et son autonomie grandissante. Il peut désormais faire des choix. Cette peur de goûter des aliments nouveaux fait appel, entre autres, à des réflexes archaïques de protection, par peur d'incorporer des aliments dangereux. (Monnery-Patris, 2013, p. 48-60). Cette période coïncide également avec la phase d'opposition, apparaissant vers 18 mois. Durant cette période, l'enfant acquiert le non et désire être autonome (Valentin, 2017, p.21).

En grandissant, l'enfant développe son **autonomie**. Grâce à la parole, il peut affirmer ses choix. Il participe également davantage à ses propres soins alimentaires, il dépend désormais moins des autres.



Ses comportements liés aux soins alimentaires<sup>4</sup> évoluent en grandissant, son autonomie devient de plus en plus importante, lui permettant de faire certains choix (Petit, 2008).

### **Les choix alimentaires**

Dès sa naissance, le nourrisson est dépendant de ses parents ou de la personne qui le garde pour son alimentation. Il est nourri de lait, qui lui fournit tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour sa croissance (Petit, 2008, p.143). Grâce à son mécanisme de régulation, l'enfant décide de la quantité dont il a besoin. Selon Freud, « l'alimentation est le premier acte conscient de la vie de l'enfant, sur laquelle il exerce une action volontaire » (Arcucci-Ponchet, Lévêque & Lallemand, 1989, p.12).

Les parents restent responsables des choix alimentaires de leurs enfants. Les goûts et dégoûts se forment ainsi dans la gamme alimentaire proposées par les parents (Cremer & Laimbacher, 2008, p. 18).

De nombreux auteurs s'accordent sur le fait qu'à tout âge, l'enfant doit être libre de déterminer les quantités qu'il mange. Grâce au mécanisme inné de régulation, le bébé en bonne santé ne consomme que ce dont il a besoin. Si la satiété de l'enfant est respectée, et qu'il n'est pas fréquemment forcé à finir son assiette, cette régulation peut être conservée en grandissant (Walker, 2012).

C'est un partage des responsabilités au niveau de l'alimentation. Les parents se chargent de choisir les aliments, le lieu et de l'heure des repas. L'enfant, lui, peut déterminer la quantité qu'il mange (Cyr & Langis, 2010, p.9). Les parents sont en effet responsables de leur enfant et de son alimentation. L'enfant est compétent pour dire ce qu'il aime et s'il a faim. Il ne sait pas encore ce dont il a besoin et ce qui est sain pour lui sur le long terme (Cremer & Laimbacher, 2008, p.19).

Dans ses premiers choix, l'enfant est guidé principalement par sa familiarité avec l'aliment, ainsi que par ses préférences gustatives. De nombreuses études suggèrent que l'enfant a des préférences pour des aliments ayant une saveur peu marquée et riches en graisses et/ou en sucres. (Thareau-Dupire, 2010, p.83).

Des études ont montré que les enfants ont une attirance innée pour le sucré et le gras, et une aversion pour l'amer, le piquant, l'astringent et l'acide. Cela semble provenir de « prédispositions héritées d'une histoire évolutive caractérisée par des ressources alimentaires rares et incertaines ». En effet, les aliments gras et sucrés étaient de meilleures ressources énergétiques (Schaal & Soussignan, 2008, p. 216).

En montrant l'exemple, les parents instaurent des repères familiaux, des habitudes alimentaires familiales. L'enfant en a besoin pour apprendre que manger et boire et comment répartir la prise alimentaire durant la journée. L'enfant ne distingue pas encore ce qui est bon au goût de ce qui est nourrissant pour l'organisme ou bon pour la santé. C'est à l'adolescence qu'il parviendra à différencier ces notions. (Thareau-Dupire, 2010, p.83).

Vers environ 8 ans, les valeurs transmises par les pairs prennent plus d'importance que celles des parents. Les enfants sont également influencés par la publicité (Cremer & Laimbacher, 2008, p.18).

Ensuite, à l'adolescence, il prend conscience des liens entre son alimentation et sa santé. Mais d'autres facteurs ont plus d'influence dans ses choix alimentaires, comme ses rapports avec ses amis et sa famille, ses réactions face à la transformation de son corps, ses goûts et son plaisir de manger. D'autres facteurs sont plutôt environnementaux, comme par exemple l'influence de la publicité ou les contraintes financières. De plus, à cet âge de contestation, l'adolescent a besoin de se différencier, afin d'affirmer sa personnalité. Cette contestation se passe également au niveau des repas en famille, par exemple au sujet des horaires ou de leur contenu. Il partage des repas en dehors du domaine familial ou scolaire, avec ses pairs. (Fricker, Dartois & du Fraysseix, 1998, p.513-514).

Tous les choix effectués par l'enfant sont influencés ainsi par son environnement proche, notamment sa famille, mais aussi la culture dans laquelle il vit, qu'il intègre en grandissant, aussi au travers de son alimentation.

### **Intégrer sa culture**

Walker (2012) cite que :

Les besoins du mammifère omnivore humain ne sont pas seulement nutritionnels. Sa survie est conditionnée en outre par son appartenance à un groupe social dont la culture alimentaire spécifique, les « manières de tables » constituent autant de règles de manière de vivre ensemble dans un groupe donné (Pouillon, 1972). (p.33)

---

<sup>4</sup> Voir document en annexe sur l'évolution des comportements liés aux soins alimentaires.

Le comportement alimentaire est une forme d'expression de l'appartenance à une culture. « Manger fait partie de nos besoins primaires, mais l'être humain a transformé, au cours de siècle, la nécessité de manger en un acte social qui singularise les cultures les unes des autres » (Monnery-Patris, 2013, p. 65).

L'humain est donc un être social, qui désire, en principe, manger en groupe ou en famille. Dans certaines cultures, il est même considéré que le fait de manger seul sans partager est le signe d'une grande misère sociale et d'une tristesse infinie. Dans notre culture valorisant le partage des repas (modèle alimentaire latin), le sentiment de faire partie d'un groupe peut naître d'un partage de nourriture ou de repas pris ensemble (Apfeldorfer, 2008, p.26).

De plus, le répertoire culinaire varie selon les régions, les appartenances sociales et des groupes plus restreints comme par exemple la famille (Poulain, 2012, p.420). En effet, les aliments sont des symboles. Comme je l'aborderai dans un prochain sous-chapitre, ils sont associés à une notion de plaisir, notamment en fonction du contexte social et affectif. Certains plats sont propres à un groupe ou une famille, et ravivent des souvenirs. L'alimentation permet ainsi d'inscrire l'enfant dans la famille (Walker, 2012, p. 33).

La culture a également un rôle dans la formation des préférences alimentaires. En effet, elle dicte quels aliments consommer et limite le répertoire alimentaire. Par exemple, dans notre culture suisse, les insectes et le chien ne font pas partie de la liste des aliments consommables. La culture dicte également comment préparer, assembler et consommer les aliments. En effet, on retrouve des recettes typiques de chaque région. (Gaignaire & Politzer, 2010, p.42)

En résumé, c'est dès l'enfance que se développe l'identité culinaire d'une personne (Valentin, 2017, p. 18). L'enfant, en grandissant, partage des repas à table avec sa famille. Ainsi, il intègre les us et coutumes des repas, est familiarisé avec certains aliments ou recettes typiques et se voit transmettre une culture alimentaire, le tout avec un certain plaisir. (Walker, 2012, p.33).

### **C. Plaisir et alimentation**

#### **📍 Différents modèles alimentaires pour manger équilibré**

Pour la rédaction de ce sous-chapitre, je me suis principalement inspirée de l'ouvrage de Walker (2012), que j'ai complété avec les livres cités.

Les habitudes alimentaires sont issues de la culture et de son histoire. Chaque culture se caractérise par des choix alimentaires, des recettes et des habitudes, qui combinent les aliments disponibles pour satisfaire au mieux les besoins. De ces traditions alimentaires découlent des habitudes propres à chacun. En plus de ces traditions caractéristiques de chaque pays, on trouve également des manières différentes de consommer ses repas (Apfeldorfer, 2008, p.21-27).

Deux modèles alimentaires cohabitent. En Suisse, comme en France, nous suivons le modèle alimentaire latin. Le rituel impose trois repas par jour, repas pris en principe à plusieurs. Ce qui est valorisé, c'est plus le temps du repas et la convivialité que le contenu du repas. Les convives partagent une nourriture, un horaire, souvent régulier et un lieu commun. L'essentiel, c'est le plaisir de partager un repas ensemble.

Opposé au modèle latin se situe le modèle alimentaire anglo-saxon, qu'on retrouve notamment aux Etats-Unis. L'important ici, c'est plutôt le fait de manger vite, seul, sans regard sur les horaires, en faisant parfois autre chose en même temps, afin de pouvoir continuer ses activités.

Dans ce modèle alimentaire, manger n'est alors considéré que comme la satisfaction d'un besoin alimentaire, un moyen d'apporter à l'organisme les nutriments nécessaires. Le plaisir est considéré comme superflu, et il faudrait même s'en méfier (Apfeldorfer, 2008, p.27).

Ces deux modèles ont des visions différentes de ce qu'est « bien manger ». Certains spécialistes ont fait l'hypothèse qu'en partageant des repas conviviaux, le repas est plus satisfaisant. Les latins ont alors moins l'envie de grignoter sans faim entre les repas. Le grignotage est en effet souvent mal perçu dans ce modèle.

Le partage des repas participe également à la socialisation des enfants, à la transmission de valeurs, de la culture, du plaisir dans l'alimentation

Dans la rédaction de ce travail, je me concentre donc sur le modèle alimentaire latin, car c'est celui qu'on retrouve majoritairement en Suisse. Ce qui prime, c'est donc le plaisir de manger en partageant avec autrui.

## **Le plaisir dans la formation des préférences**

Le plaisir de manger débute avec le rassasiement qu'apportent les aliments. La sensation de faim est ressentie comme désagréable et même douloureuse pour les jeunes enfants.

« Le plaisir de manger, c'est le sentiment que l'on éprouve en mangeant un aliment qui nous contente, sans frein ni culpabilité. » (Thareau-Dupire, 2010, p.13). Certains aliments sont considérés comme « malsains ». Cela ne favorise pas vraiment l'éducation alimentaire d'opposer la raison contre le plaisir et les nutriments contre le goût. Corps et esprit doivent être satisfaits, pour que le concept alimentaire garde un effet bénéfique sur la santé pour le long terme. Le plaisir est donc essentiel (Cremer & Laimbacher, 2008, p.55).

En dégustant un aliment, nos cinq sens recueillent des informations sur son profil sensoriel, composé de son aspect, de son odeur, de son goût et de sa texture. L'aliment est associé à une notion de plaisir ou de déplaisir, c'est ainsi qu'on détermine si l'aliment est apprécié ou non. Mais cette valeur hédonique est en lien avec différents facteurs, psychosociaux, culturels ou cognitifs. L'appréciation de l'aliment est en lien avec le vécu du mangeur, non pas des aliments. (Gaignaire & Politzer, 2010, p.41)

Le contexte social et affectif a donc une influence sur les préférences alimentaires des enfants. On voit donc l'importance du contexte de repas dans lequel sont présentés des nouveaux aliments (Gaignaire & Politzer, 2010, p.41).

La nourriture a une dimension affective et les aliments portent une valeur émotionnelle, propre à chacun. En effet, les aliments sont associés aux souvenirs des personnes avec qui on les a consommés. La nourriture peut aussi être utilisée comme réconfort en cas de tristesse ou d'échec (Valentin, 2017 p. 18). Les plats familiers et appréciés ont un effet calmant, décontractant et réconfortant, et diminuent le stress et la tension (Cremer & Laimbacher, 2008, p17).

### **D. Des repas réguliers**

L'enfant, en grandissant, doit acquérir un rythme alimentaire. Comme vu précédemment, dans notre culture, c'est le modèle alimentaire latin qui domine. Il est donc de coutume de partager trois repas conviviaux dans la journée, à des horaires déterminés.

J'ai trouvé, dans mes lectures, une sorte de consensus entre les auteurs, qui recommandent quatre, voire cinq repas par jour pour les enfants. La journée commence avec un petit-déjeuner, une collation optionnelle durant la matinée, un dîner, un goûter et finit avec un souper. Ces repas servent à fournir les éléments nutritifs, nécessaire au corps pour bien fonctionner, mais aussi à faire une pause et à se ressourcer (Cremer & Laimbacher, 2008, p.39).

G. Apfeldorfer (2008) définit les collations comme servant à « répondre à une faim survenant en dehors des heures prévues pour les grands repas de la journée, et l'idéal est de supprimer la faim sans pour autant se couper l'appétit au repas suivant ». Il les différencie du grignotage, qui consiste à « manger sans faim et sans fin, sans conscience de manger ». (p.295). Il est donc essentiel d'écouter ses sensations de faim et de satiété. Ces messages du corps guident l'enfant dans sa gestion de prise alimentaire et apprennent à la réguler (Monnery-Patris, 2013, p.83).

Comme les repas principaux, les collations doivent être prévues comme des temps d'arrêt. L'enfant prend le temps de s'asseoir, de manger et de boire (Cyr & Langis, 2010, p.35).

Les collations donnent également aux enfants des occasions de manger des fruits, ou parfois des légumes, afin d'atteindre les portions quotidiennes recommandées (Cremer & Laimbacher, 2008, p. 39).

Le petit-déjeuner est également bénéfique pour les enfants. En effet, il permet de remplir les réserves utilisées par le corps durant le sommeil. Des études ont montré qu'un déjeuner approprié permet aux enfants d'avoir de l'énergie, d'être concentré et réactifs à l'école (Cremer & Laimbacher, 2008, p.41).

En grandissant, l'organisme de l'enfant apprend à consommer les calories dont il a besoin pour fonctionner jusqu'au repas suivant. Une étude du programme européen HabEat<sup>5</sup> a montré que le principal facteur permettant à l'enfant de réguler sa prise alimentaire est le fait qu'on lui propose des repas réguliers au cours de la journée, en termes de nombre et d'heure (Monnery-Patris, 2013, p.81).

La diététicienne interviewée rejoint le point de vue des auteurs. Elle n'estime pas qu'il y ait un nombre juste de repas à proposer. Selon elle, les trois repas principaux ont été instaurés par la culture. Les

---

<sup>5</sup> HabEat est un programme européen qui cherche à déterminer, grâce à une approche multidisciplinaire, la manière dont les habitudes alimentaires sont formées chez les enfants, (<https://www.habeat.eu>)

collations doivent être prises selon la faim de chacun. Elle insiste également sur la régularité des repas, qui permet de mieux ressentir ses sensations alimentaires.

## 2.2.2 Les enjeux de l'éducation alimentaire

### A. Education alimentaire ou éducation nutritionnelle

Avant de continuer, il est selon moi essentiel de différencier l'éducation alimentaire de l'éducation nutritionnelle, ce que j'ai pu faire grâce au *Dictionnaire des cultures alimentaires* Poulain, 2012).

L'éducation alimentaire, ou éducation aux cultures alimentaires, est « l'ensemble des processus éducatifs basés sur la connaissance de l'aliment (origine, production, ...) qui permettent la transmission des savoir-faire alimentaires, implicites et explicites, des groupes sociaux auxquels l'individu appartient » (p.433). Les informations alimentaires apportent des indications sur les aliments, comme leur nature et origine, leur mode de préparation ou de consommation, etc.

L'éducation nutritionnelle est, quant à elle, un :

Processus long de découvertes ou d'apprentissages de savoirs (connaissances), de savoir-être (attitudes, représentations, croyances), de savoir-faire (aptitudes, habiletés) permettant de donner les moyens à un individu ou à un groupe d'exercer un choix par rapport à ses comportements alimentaires et d'activité physique. (p.433)

Les informations nutritionnelles indiquent les divers nutriments contenus dans l'aliment : les protéines, lipides, glucides, oligo-éléments ou vitamines.

L'éducation alimentaire part du principe que l'aliment n'a pas qu'une dimension nutritionnelle, mais aussi une dimension psychologique, sociale et culturelle.

### B. Promotion et prévention de la santé

On différencie la promotion de la prévention de la santé. La promotion de la santé est définie comme un « processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci » (Poulain, 2012, p.433).

La prévention de la santé est quant à elle définie comme « l'ensemble des mesures visant à éviter ou à réduire le nombre et la gravité des maladies ou des accidents » (Burnier, s.d., p.9).

### C. Les enjeux de l'éducation alimentaire

« L'éducation alimentaire consiste à apprendre aux enfants comment se comporter avec la nourriture ». Elle fait partie de l'éducation générale de l'enfant est en est même « une pièce essentielle » (Apfeldorfer, 2008, p.276).

Sans éducation alimentaire, un enfant risque de continuer ses habitudes de nourrisson : sans patience face à la faim et désintéressé de la nourriture une fois repu. Il risque de manger ce qu'il trouve, sans cuisiner, sans forcément se mettre à table. Ses préférences risquent alors de rester au plus simple, « du gras et du sucré, du mou vite ingurgité, qu'on n'aura pas appris à déguster et qu'on avalera sans y prêter l'attention que de tels aliments méritent » (Apfeldorfer, 2008, p.277).

L'éducation alimentaire a ainsi plusieurs objectifs. Elle vise d'abord à développer chez l'enfant des compétences qui lui permettront de se gérer une fois adulte, et de faire face à certaines maladies. C'est l'enjeu de **promotion de la santé**.

Certaines de ces compétences visent à apprendre à **préserver son système de régulation**, en respectant son rassasiement. (Walker, 2012, p.33). L'enfant doit apprendre à écouter et respecter ses sensations alimentaires (Apfeldorfer, 2008, p.295). En effet, c'est le fait de manger régulièrement plus que ses besoins, sans prendre en compte ses sensations qui peut provoquer une prise de poids. J'aborderai dans un prochain chapitre les risques que peuvent provoquer le surpoids et l'obésité.

L'éducation alimentaire veut aussi **développer le sens du goût** et la dégustation chez les enfants. Le fait de déguster un aliment sollicite tous nos sens. L'éducation sensorielle vise à apprendre à l'enfant que sa bouche valorise ses sensations. Elle veut l'éveiller à réfléchir et à communiquer sur ses perceptions. Ainsi, l'enfant peut apprendre à se connaître et à analyser ses réactions sensorielles (Gaignaire & Politzer, 2010, p.15). L'éveil sensoriel permet aussi de découvrir les autres, à se situer par rapport à eux, et à respecter les différences (p.16). C'est grâce à nos cinq sens que l'alimentation peut dépasser le simple fait de s'alimenter pour survivre et devenir source de plaisir. (Thareau-Dupire, 2010, p.28).

Cette ouverture aux cinq sens permet également de s'ouvrir à de nouvelles saveurs, et d'ainsi **amener l'enfant à la variété alimentaire**. Comme je l'ai dit précédemment, la base de l'équilibre alimentaire

est la variété. Elle permet de couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels (Walker, 2012, p.34). Pour donner à l'enfant un certain répertoire alimentaire, il est préférable de lui proposer régulièrement des aliments nouveaux (Apfeldorfer, 2008, p.291). Certaines études ont montré que « le fait d'avoir une alimentation variée est un facteur de promotion de la santé (diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de l'obésité et même de certains cancers...) » (Monnery-Patris, 2013, p.21).

De plus, l'éducation alimentaire permet d'**intégrer l'enfant à sa culture** familiale et géographique. Comme je l'ai abordé précédemment, l'alimentation fait partie intégrante de la culture. De ce fait, en transmettant à l'enfant une culture alimentaire, on peut répondre à son besoin d'appartenance (Walker, 2012).

Pour la diététicienne que j'ai interviewée, l'enjeu de l'éducation alimentaire principal est surtout la promotion de la santé, en mettant en place dès l'enfance des habitudes alimentaires, qui ont plus de chances d'être maintenues si elles sont instaurées durant l'enfance.

### 2.2.3 Le rôle des EDE

Pour rédiger ce chapitre, je me suis aidée du *Plan d'étude cadre pour les filières de formation des études supérieures « Education de l'enfance ES »*, fait par la Plate-forme suisse des formations dans le domaine social & Organisation faîtière suisse du monde du travail du domaine social (2015). Dans la suite du chapitre, j'utiliserai uniquement l'acronyme PEC pour des questions de facilité de lecture.

J'ai essayé d'être le plus complète possible, mais je suis consciente que je ne suis pas exhaustive dans mes propos.

#### A. Accompagner l'enfant dans ses apprentissages

Selon le PEC, l'EDE :

favorise le développement de l'enfant accueilli. Il-elle est le garant des soins, du soutien et de la protection de l'enfant dans tous les moments de la vie quotidienne ... L'EDE accompagne l'enfant dans son développement individuel. Il-elle le soutient dans son exploration, ses intérêts et son activité propre pour lui permettre la construction de ses compétences. (p.9)

Elle a acquis la capacité à porter une attention spécifique à chacun, et sait utiliser « les moments de la vie quotidienne en tant que supports d'apprentissage » (p.9). Elle « observe l'enfant et reconnaît les besoins et intérêts propres à chacun » et « forme des objectifs, porte attention au cheminement de chaque enfant et ajuste l'accompagnement » (p.8).

Comme je l'ai dit plus tôt dans ce travail, l'éducation alimentaire fait partie de l'éducation générale de l'enfant. J'aborderai également dans le point C. la participation à l'alimentation, qui permet de faire de l'éducation alimentaire.

L'EDE a donc le rôle d'accompagner les enfants dans leurs apprentissages. L'un des principaux apprentissages de l'enfant, c'est la quête d'autonomie.

« L'enfant développe son autonomie en participant d'avantage à ses propres soins alimentaires et en devenant de plus en plus indépendant des soins de l'autre » (Petit, 2008, p.32). Petit (2008) liste certains comportements à adopter pour encourager l'autonomie de l'enfant. L'EDE se doit d'encourager les gestes d'affirmation et de prise en charge de l'enfant. Elle doit aussi permettre à l'enfant de se libérer progressivement de sa dépendance à l'autre dans les soins alimentaires. Elle peut favoriser la fierté de bien prendre soin de soi, ainsi que l'estime de soi à travers une image positive de son corps. Elle est là pour encourager l'expression des goûts, des besoins et des désirs de l'enfant, et pour l'aider à développer son propre pouvoir nourricier.

L'enfant doit également être accompagné pour connaître et respecter ses limites en écoutant ses sensations corporelles de faim et de satiété. La diététicienne interviewée m'a expliqué que les enfants sentent dès leur naissance la faim et la satiété, mais que cela se complexifie en grandissant. Les enfants doivent être sensibilisés aux sensations alimentaires, ce qu'encourage Fourchette verte. Ces sensations permettent de s'auto-réguler, mais l'enfant doit être guidé pour les reconnaître et s'y fier.

Pour aider l'enfant, l'EDE peut lui poser des questions, afin de le guider dans l'écoute de ses sensations corporelles. « C'est en posant des questions anodines qui parlent des limites du corps que l'adulte fait naître chez l'enfant une plus grande conscience corporelle » (Petit, 2008, p.29).

Dans leur concept pédagogique, les trois UAPE définissent le rôle qu'ont les repas, et ce qu'elles souhaitent apporter à l'enfant au travers de ces moments. L'UAPE 1 décrit le repas comme « des moments qui jouent un rôle central et complexe dans l'éducation ». L'UAPE 2 décrit que « le repas est

aussi un apprentissage. Le goût peut être développé et la sensibilisation à une nourriture saine favorisé ».

Dans les trois UAPE, les repas sont des moments favorables au développement de l'autonomie de l'enfant. Les enfants sont invités à vider leurs assiettes et les débarrasser. Dans l'UAPE 3, ils ont même la possibilité d'aider les plus petits.

L'UAPE 3 est axée sur la pédagogie de Maria Montessori. Les « goûters Montessori » y ont été instaurés. L'enfant prépare seul le fruit qu'il désire manger pour son goûter, matin et après-midi. L'EDE l'accompagne vers l'autonomie. De plus, la préparation de son goûter est une « activité d'éveil ... qui permet à l'enfant d'apprendre à faire seul avec le matériel de vie pratique ». Grâce à cette activité, la motricité fine se développe, ainsi que la confiance en soi et la concentration de l'enfant.

De plus, dans l'UAPE 3, « le moment du repas permet également à l'adulte de sensibiliser l'enfant aux différentes questions de respect et gaspillage de la nourriture, de respect de l'autre ... ainsi qu'aux notions de bienséance à table ».

## **B. Aménager l'espace et le temps**

Selon le PEC, l'EDE est « responsable de l'organisation de l'accueil d'enfants » (p.8). Elle a donc acquis la capacité « à concevoir, organiser et évaluer l'accueil dans l'ensemble des moments de la vie quotidienne ». Elle a aussi la capacité d'« aménager un environnement accessible et compréhensible par l'enfant » (p.8). L'EDE « se porte garant de l'organisation de l'ensemble des situations de la vie quotidienne. Il-elle détermine les rythmes adaptés aux enfants et aménage les espaces où se déroule l'accueil » (p.11).

« Le temps des repas et collations en milieu de garde marque une pause entre deux activités. C'est l'occasion d'une régénération physique et psychique. C'est le temps de refaire le plein d'énergie et de s'accorder un petit répit. L'enfant, comme l'adulte, a besoin de moments d'arrêt. » (Petit, 2008, p. 9).

Il est du devoir de l'EDE d'organiser le déroulement de la journée de l'enfant. Il lui faut donc planifier les horaires des repas et de la ou des collation(s). Ceci permet à l'enfant d'avoir des repas réguliers durant sa journée, comme le recommande le *Disque alimentaire*. De plus, Malenfant (2014) affirme que « prendre les repas et les goûters à heures régulières et prévisibles sécurise tous les enfants et non seulement ceux en bas âge » (p.103).

Jocelyne Petit (2008) recommande plusieurs idées permettant de « cultiver l'art du temps ». Elle conseille de prévoir trente minutes pour un repas, et quinze pour une collation, en suspendant toute activité. Toutefois, elle valorise la souplesse des horaires. En effet, en mangeant trop vite, l'enfant n'écoute pas sa sensation de satiété, qui met environ vingt minutes à arriver (p.9-10).

L'UAPE 2 a retravaillé son concept pédagogique, notamment la partie sur les repas. Dans la nouvelle version, l'idée « de prendre le temps pour se servir, pour manger (« slow food<sup>6</sup> ») » est évoquée.

L'EDE réfléchit également à l'aménagement de l'espace repas. Il est souhaitable de réfléchir à l'acoustique avec des professionnels, pour limiter le bruit. Les tables et les chaises doivent être adaptées à la taille des enfants accueillis. Les tables d'environ six places facilitent les conversations à voix basses, à nouveau pour limiter le bruit. De plus, les enfants peuvent participer à la décoration de la salle. En effet, des murs nus résonnent plus que s'ils sont couverts (Arcucci-Ponchez, Lévêque & Lallemand, 1989, p.27). De plus, il faudrait privilégier les couleurs calmes plutôt que des couleurs trop vives ou excitantes. Une vue sur l'extérieure est également souhaitable (Petit, 2008, p.11).

La diététicienne interviewée voit un lien entre l'aménagement de l'espace repas et l'alimentation. Selon elle, le cadre du repas joue un rôle, et manger dans une ambiance détendue, dans des locaux adaptés, lumineux, calmes permet de manger plus calmement. Ainsi, on peut mieux se focaliser sur ses sensations alimentaires.

Finalement, l'EDE veille à ce que les enfants aient de l'eau disponible afin de pouvoir s'hydrater tout au long de la journée. Les trois UAPE que j'ai contactées m'ont assuré que les enfants avaient de l'eau disponible en libre accès tout au long de la journée.

En moyenne, dans l'UAPE 1, les enfants sont cinq par table, avec deux adultes pour vingt-deux enfants. Dans l'UAPE 2, ils sont cinq enfants par table avec un adulte. Dans l'UAPE 1, cela dépend de

---

<sup>6</sup> « Slow Food constitue un mouvement populaire mondial ... Liés par le souci du bien-manger, ils [ses membres] s'engagent pour leur communauté et pour l'environnement. Slow Food revendique le droit à une alimentation de qualité pour tout le monde et incite à la protection du patrimoine biodiversitaire, de la culture et du savoir. » (<http://www.slowfood.ch/fr/qui-sommes-nous/>)

l'âge de l'enfant. Dans les UAPE 1 et 2, les enfants sont répartis dans différentes salles selon leurs âges.

Dans l'UAPE 3, les vingt écoliers accueillis mangent dans la même salle. De plus, il est précisé que « l'adulte créera une ambiance propice aux échanges en organisant de petites tables avec à chacune d'elle un adulte présent et disponible afin de répondre aux différents besoins physiologiques et relationnels ».

Les UAPE citent également les rituels de lavage des mains et des dents avant et/ou après les repas.

Dans les « goûters Montessori » de l'UAPE 3, l'aménagement est pensé pour que l'enfant puisse faire seul. Les ustensiles de cuisine sont placés sur une étagère, ainsi que des assiettes, verres, pichets, et plateaux. Des symboles indiquent le début et la fin du goûter, et les enfants peuvent venir se servir ou non.

### **C. Encourager la participation à son alimentation**

Selon le PEC, l'EDE a la « capacité à organiser l'environnement et à proposer des activités adaptées aux compétences de l'enfant » et « utilise les moments de la vie quotidienne en tant que supports d'apprentissage » (p.9). De plus, elle « pense les activités et les organise de manière à favoriser le développement global et l'acquisition des compétences de chaque enfant » et sait « mettre en place et organiser l'animation des moments d'activités créatrices, ludiques, sportives et culturelles utiles au développement de l'enfant » (p.11).

L'EDE peut participer au développement de la conscience alimentaire de l'enfant, notamment en lui proposant des activités éducatives variées. Petit (2008) liste une série d'interventions éducatives promouvant de bonnes habitudes alimentaires. Elle encourage à profiter des collations et des repas pour faire de l'éducation alimentaire, de proposer des activités éducatives sur les aliments, de présenter des aliments de différents pays, d'animer des ateliers culinaires ou encore d'organiser des visites éducatives. Elle propose aussi de choisir des livres d'enfants ou des comptines qui portent sur l'alimentation, d'utiliser des aliments dans diverses activités et d'encourager les enfants à développer un sens critique à l'égard de la publicité (p.187-190).

De plus, le fait de cuisiner avec les enfants est très enrichissant pour eux. Cela favorise le plaisir de manger sainement et de découvrir de nouvelles recettes et de nouvelles saveurs. « Le fait de « mettre la main à la pâte » attise aussi son plaisir et l'amène à prendre conscience de l'importance de la nourriture » (Petit, 2008, p.198). C'est un moment adéquat pour faire de l'éducation alimentaire et développer l'autonomie de l'enfant. (p.199).

Thareau-Dupire (2010) encourage aussi à faire participer les enfants à ce qui touche à l'alimentation. Elle propose de faire les courses avec les enfants, de lire les étiquettes pour découvrir les ingrédients, de choisir les aliments avec les enfants. Tout ceci permet de créer de saines habitudes alimentaires, au travers de repères créés enfants (p.84-87).

L'EDE peut également valoriser les perceptions sensorielles ressenties lors des repas. Elle attire l'attention de l'enfant sur tous ses sens et le rend attentif aux sensations procurées par les aliments (Petit, 2008, p.47). Elle affirme que :

Lorsqu'on mange ou qu'on boit, les cinq sens sont touchés de manière plus ou moins intense. L'adulte peut valoriser les perceptions sensorielles en les validant auprès de l'enfant, en le stimulant par des questions ou en mettant des mots sur ce qui attire son attention : une couleur, une odeur, une texture, un goût, un son, etc. (p.48)

La diététicienne interviewée encourage les EDE à prendre un moment pour expliquer le menu, les ingrédients utilisés, regarder l'histoire du plat ou utiliser un aliment dans une histoire. Selon elle, l'éducation alimentaire a toute sa place en UAPE, mais le temps peut parfois manquer pour le faire. Elle ajoute également que dans le cas d'un cuisinier employé par la structure, les enfants peuvent être sensibilisés différemment. En effet, ils peuvent être baignés dans l'odeur ou voir ce qu'il prépare et la façon de manipuler ou préparer les aliments. La familiarisation aux différents aliments est ainsi facilitée.

Les UAPE intègrent des notions d'éducation à l'alimentation dans leur concept pédagogique. L'UAPE 1 considère que « les enfants doivent aussi prendre de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge par une approche ludique et pédagogique de la nutrition ». Dans l'UAPE 3, « l'adulte proposera à l'enfant la découverte de nouveaux goûts grâce : à une alimentation saine et variée ainsi qu'à la verbalisation et la sensibilisation des divers aliments (par son odeur, son aspect, ...) Il cherchera

également à développer sa curiosité et son intérêt en partageant avec les enfants ses propres expériences face à la nourriture et en faisant des liens avec ce qui est servi ».

Dans les trois UAPE, des activités culinaires sont proposées aux enfants. Quelques fois par semaine dans l'UAPE 1, une fois par semaine dans l'UAPE 2 et une fois par mois dans l'UAPE 3. De plus, le menu de la semaine est affiché dans la structure, et le repas du jour est présenté aux enfants dans les trois structures.

#### **D. Concilier cadre et plaisir**

Selon le PEC, l'EDE a la « capacité à poser un cadre, à le construire pour et avec les enfants, à le faire respecter » et « établit des règles et des normes qui puissent être des repères structurants pour chacun » (p.8). De plus, elle a la « capacité à favoriser les interactions » et « favorise un apprentissage au travers de la rencontre, du partage, de l'échange des connaissances et de l'exploration » (p.9).

Comme je l'ai évoqué auparavant, le plaisir et l'atmosphère détendue joue un rôle dans la formation des préférences alimentaires. Un cadre clair, des règles précises et stables facilitent cette ambiance plaisante.

Durant son interview, la diététicienne m'a transmis qu'il était important que l'enfant soit familiarisé avec les aliments, et qu'il soit encouragé à goûter de tout. C'est une aide pour traverser la période de néophobie. Elle souligne également le fait que le dessert fait partie du repas, et que l'enfant y a droit indépendamment de ce qu'il mange, sans chantage à ce propos. Elle insiste sur la nécessité de poser un cadre : l'enfant décide de la quantité qu'il mange lors du repas ou de la collation, même si c'est très peu ou pas du tout. Mais s'il décide de ne pas manger, il doit attendre le prochain repas, et ne doit pas grignoter entre les repas prévus. Selon elle, un enfant ne doit pas être obligé à finir son assiette. C'est important qu'il écoute sa sensation de satiété.

Les UAPE précisent les règles des repas dans leur concept pédagogique. Dans l'UAPE 1, les enfants sont incités « à goûter tous les plats proposés. S'ils n'aiment pas, ils ne sont pas obligés de finir leur assiette ». Les EDE veulent que les repas « soient des moments de partage, de plaisir et de découvertes ». En pratique, elles veulent « manger dans une bonne ambiance; être disponible et à l'écoute des enfants; manger avec plaisir et au rythme de l'enfant; ... respecter la nourriture, le travail du cuisinier et des autres intervenants; apprendre à faire des commentaires agréables et positifs; manipuler correctement ses couverts et se tenir convenablement à table; éviter de parler tous en même temps ».

Dans l'UAPE 2, « le repas sera aussi convivial que possible. C'est un moment d'échange et de discussion important. C'est là parfois que l'enfant donne des informations sur son histoire, son vécu, sa personnalité profonde ». Les EDE encouragent « les enfants à goûter, mais n'entrent aucunement dans un rapport de force ». Il est précisé également que « le dessert fait partie intégrante du repas. En aucun cas il est considéré comme moyen de pression pour que les enfants terminent leur assiette ou mangent leurs légumes ». L'EDE a le rôle d'être assise « à table avec les enfants, manger et échanger avec eux, animer des discussions » ainsi que celui de « montrer l'exemple par une bonne tenue à table et par le fait de goûter à tout ce qui proposé lors du repas ». Elle doit aussi « faire preuve de souplesse dans l'accompagnement des enfants » et « gérer le volume sonore de la salle ».

Dans le concept pédagogique de l'UAPE 3, il est précisé que :

L'adulte montre l'exemple en goûtant de tout. Ceci en participant aux repas avec le groupe d'enfants et en partageant leur repas. En aucun cas, le dessert n'est une récompense ou une sanction ! Dans ce sens, le dessert fait partie intégrante de l'équilibre du repas.

Dans les « goûters Montessori » de l'UAPE 3, certaines règles d'usage sont établies, afin de contrôler notamment le gaspillage et le nombre d'enfants. L'EDE présente le maniement des ustensiles et transmet la notion de danger. De plus, elle participe au goûter, ce qui permet à l'enfant de l'imiter.

#### **E. Respecter les traditions et habitudes familiales et culturelles**

Selon le PEC, l'EDE est « une interlocutrice privilégiée des familles et accompagne les parents dans leur rôle éducatif. Elle développe avec eux une relation de proximité et continue » (p.14). L'EDE « sait écouter, comprendre et décoder leurs demandes et identifie leurs besoins... Elle aménage des espaces de rencontres entre les parents qui tiennent compte des différences de sensibilités et d'appartenance socio-culturelles » (p.14). Elle a également la capacité d'aménager « des espaces de rencontres avec la familles », ainsi que celle de retransmettre et faire un retour quotidien de la journée aux parents (p.14).



« L’interculturalisme est une ouverture sur le monde et sur la richesse des différentes cultures. En matière d’alimentation, l’interculturalisme favorise la découverte d’une variété de goûts » (Petit, 2008, p.130). L’appartenance à une culture et le respect des traditions culinaires participent à la construction de l’identité. Il est donc essentiel de respecter les traditions et valeurs des enfants de diverses origines ethniques.

Petit (2008) liste différents moyens permettant de valoriser l’interculturalisme en alimentation. Il faut faire connaître les traditions culinaires de la culture de l’UAPE, et favoriser l’ouverture aux traditions culinaires. Pour ce faire, on peut intégrer des aliments typiques de certaines ethnies, dans un repas ou une activité. On peut aussi utiliser des livres de recettes ou des objets de cuisine des différents pays. Il est également possible d’organiser des collations ou fêtes ethniques en collaborant avec les parents. L’important est de garder une certaine tolérance à l’égard des habitudes alimentaires des enfants d’autres cultures, même si elles vont à l’encontre de ses propres valeurs.

Une prise en charge individuelle peut être nécessaire lors de l’intégration d’un enfant venant d’un modèle alimentaire différent, ou ayant des habitudes alimentaires très différentes. Uehlinger, Simoni, Ogay & Wetter (2014) décrivent une approche interculturelle qui permettrait une co-éducation, en cas de visions différentes. Ils recommandent de commencer par se décentrer, faire un travail sur soi pour réfléchir à ses propres valeurs et de cerner son propre cadre de références. Ensuite, il est nécessaire de découvrir le cadre de référence de l’autre, et chercher la signification de la situation pour lui. Après cela, il est possible de négocier une vision commune permettant l’action et un éventuel changement (p. 15-16).

La diététicienne que j’ai interviewée estime que les cultures et habitudes alimentaires sont enrichissantes. Il faut respecter dans la mesure du possible les cultures de chacun. De plus, Fourchette verte encourage la découverte des habitudes alimentaires des diverses cultures.

Le projet pédagogique de l’UAPE 3 précise que le moment du repas permet à l’adulte de sensibiliser l’enfant au « respect de l’autre (chacun ayant des goûts différents, allergies alimentaires, ...) ».

#### **F. Porter une action réflexive et travailler en équipe**

Selon le PEC, « l’EDE contribue à l’élaboration du concept pédagogique et le met en pratique en collaboration avec l’équipe éducative » (p.11). Elle a la « capacité à élaborer le concept pédagogique et de se porter garante de son application » (p.11). Ainsi, elle « cherche, questionne, vérifie et explicite le sens de certains choix » et elle « encadre et stimule la réflexion en équipe » (p.11). Elle développe également « une pratique réflexive permettant un ajustement constant aux diverses circonstances et particularités des situations ». Elle conduit donc « une réflexion professionnelle qui s’élabore par un ensemble de démarches individuelles et collectives » et « conduit une réflexion sur ses valeurs » (p. 11). De plus, l’EDE « développe une communication professionnelle afin d’obtenir une cohérence dans le travail d’équipe », et a la capacité de penser et de communiquer à l’équipe (p.13).

Le travail de Mémoire d’Aline Delaloye (2013) reconnaît que l’alimentation est « l’un des sujets centraux qui occupe les colloques » (p.28). Elle considère aussi que le comportement alimentaire des enfants est influencé par les habitudes alimentaires de leurs modèles, dont font partie les EDE. De ce fait, elle estime que « les habitudes et attitudes alimentaires des éducatrices devraient être gérées, travaillées et suffisamment intégrées pour qu’elle deviennent le modèle à imiter ». (p.28).

Le projet pédagogique de l’UAPE 2 a été créé en 2012. En 2017, son équipe éducative a décidé de le modifier. La partie concernant les repas est donc passée d’une quinzaine de lignes dans le premier projet à une page entière dans le nouveau concept pédagogique. Une réflexion a été développée, notamment quant au rôle des adultes durant les repas. On voit ainsi la remise en question dont fait preuve cette UAPE, en modifiant sa ligne pédagogique. Les EDE ont eu pour cela une réflexion en groupe, lors d’un colloque à propos de la thématique des repas.

L’UAPE 3, quant à elle, a instauré les « goûters Montessori ». Sa pédagogie est en effet orientée sur celle de Maria Montessori. Les goûters étaient auparavant une activité dirigée. Les EDE ont ensuite organisé et réalisé ces ateliers de vie pratique en libre choix pour l’enfant. Elles ont pour cela réalisé un document complémentaire au projet pédagogique, liant théorie et pratique. Ce document présente les raisons d’instaurer ces goûters, l’aménagement de l’espace, le cadre, les liens avec le projet pédagogique, ou encore certains conseils pour des goûters sains.

#### **G. Cas particulier : la prévention de l’obésité en cas de surpoids**

Selon le PEC, l’EDE a la « capacité de porter une attention spécifique à chacun » et « prévient et dépiste les signes de troubles (physiques, psychiques) » (p.9). Elle a également la capacité à observer

et à « rendre compte des résultats de ses observations en s'ajustant à l'interlocuteur » (p.10). De plus, l'EDE a la « capacité d'orienter les familles selon leurs besoins et demandes » et « agit dans le sens d'une prévention efficace » (p.14). Elle sait aussi « collaborer et coopérer avec les réseaux externes », en ayant la « capacité à se positionner en se basant sur son identité professionnelle ». Elle « connaît les réseaux significatifs », identifie les situations qui nécessitent les ressources externes » et a la « capacité de transmettre les informations pertinentes » (p.15).

Petit (2008) liste un « sommaire de l'intervention éducative auprès de l'enfant trop gras ». Elle recommande notamment, d'accroître l'activité physique, de donner le bon exemple, de déterminer la qualité de nourriture et laisser l'enfant déterminer la quantité, de prendre les repas et les collations à des heures régulières, en évitant de grignoter entre les repas. Elle encourage l'enfant à apprendre à manger lentement et à bien mastiquer, et d'éviter les aliments riches en gras, en sucre et en sel. Il vaut mieux éviter les régimes sévères et s'en tenir au *Guide alimentaire canadien*<sup>7</sup>. Elle encourage les EDE à ne pas attendre trop longtemps avant de suggérer aux parents de consulter un diététicien, car plus la consultation est tardive, plus le traitement est difficile.

Selon la diététicienne de Fourchette verte, l'enfant en surpoids ou obèse a les mêmes besoins alimentaires qu'un enfant sans problème de poids. Il vaut mieux lui augmenter son activité physique. De plus, les EDE ont, selon elle, la responsabilité de suivre les recommandations données par les parents et les médecins spécialisés. Ce n'est pas de leur ressort de mettre en place des mesures préventives, comme donner de plus petites portions à l'enfant en surpoids.

Elles ont néanmoins un rôle d'observation, notamment au niveau de la relation avec les pairs et de la stigmatisation dont l'enfant en surpoids peut être victime. La diététicienne cite les risques de stigmatisation, qui peuvent nuire à l'estime de soi de l'enfant. Les EDE se doivent donc, selon elle d'observer et de signaler aux parents. Elles peuvent ainsi faire appel aux réseaux externes pour collaborer.

La Santé scolaire est une ressource qui peut être contactée, par exemple. Une brochure « Plaisir au quotidien, bouger en manger rendent la vie belle ! » est disponible chez eux. Elle est distribuée aux parents dont les enfants sont en excès de poids, dans le but de « permettre de comprendre l'excès de poids de votre enfant, donner des outils pratiques pour contribuer à son bien-être, aider à créer pour votre enfant un cadre de vie qui lui permette de se sentir en santé » (s.d., p. 2).

## 2.2.4 Les ressources

### A. Le label Fourchette verte

Fourchette verte est

un label de restauration de qualité, qui cherche à concilier plaisir et santé, dans le cadre de la promotion de la santé et la prévention de certaines maladies (cancers, pathologies, cardio-vasculaires, obésité). En améliorant les connaissances en matière d'alimentation et de santé, Fourchette verte tente de modifier non seulement le comportement des restaurateurs mais également, par effet démultiplicateur, celui des consommateurs. (Fourchette verte, s.d., Le label)

Ce label se décline en fonction des divers publics concernés : pour les tout-petits (moins de 4 ans, junior (4 à 15 ans), adulte ou senior.

Fourchette verte junior concerne « les établissements servant le repas de midi et éventuellement la collation à des enfants de 4 à 15 ans » (Fourchette verte, 2013, p.2). Au 31 décembre 2016, Fourchette verte valais comptait 53 labellisations junior (Fourchette verte Suisse, 2016, p.25).

La diététicienne que j'ai interviewée m'a présenté les rôles de Fourchette verte auprès des UAPE. Il s'agit d'offrir la possibilité aux enfants de manger une assiette équilibrée. Le second rôle est d'accompagner les EDE dans des pratiques adéquates à avoir dans l'encadrement des enfants lors du repas. Elle m'a également expliqué que Fourchette verte Valais donnait également des formations, aux EDE ou aux parents.



Figure 3, tirée de [http://www.fourchetteverte.ch/img/file/Corporate/logo\\_FV.jpg](http://www.fourchetteverte.ch/img/file/Corporate/logo_FV.jpg)

<sup>7</sup> Le *Guide alimentaire canadien* est un document produit par Santé Canada, qui donne des recommandations de portions pour chaque groupe d'aliments et certains conseils pour acquérir de saines habitudes de vie (Petit, 2008, p.103). Il peut s'apparenter au *Disque alimentaire suisse*.

## B. Les programmes cantonaux et nationaux

Ces différents organismes collaborent avec les écoles, notamment afin de promouvoir une alimentation saine. Il peut être envisagé qu'ils soient utilisés en tant que ressources pour les UAPE qui le demandent.

**Promotion santé Valais (PSV)** est « l'organisme de référence en Valais en matière de prévention, de promotion de la santé et de thérapie pulmonaire ». Il regroupe quatre domaines d'activités, dont l'unité cantonale de santé scolaire et la promotion de la santé (Promotion santé Valais, S.d., Missions et valeurs).

La **Santé scolaire** emploie des médecins et infirmières scolaires, qui « assurent la prévention, la protection et la promotion de tous les élèves en âge de scolarité obligatoire dans les écoles publiques et privées » (Santé scolaire, S.d., Missions et prestations).

PSV a notamment créé un **Centre alimentation et mouvement**, afin de « répondre aux objectifs de santé publique pour la promotion d'une alimentation saine et diversifiée, une activité physique régulière et la valorisation de la diversité corporelle ». Il a pour objectif « d'augmenter le nombre d'enfants et d'adolescents valaisans avec un poids corporel sain en agissant dès le plus jeune âge. Pour y parvenir, la pratique d'une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et une image corporelle positive doivent être favorisées ». (Centre alimentation et mouvement, S.d., Missions et prestations).

Promotion santé Valais est également responsable de la **fondation Senso5**, fondation d'utilité publique qui a pour « objectif principal d'agir dans le domaine de la promotion de la santé afin de développer un rapport sain à l'alimentation ». Elle développe notamment « de nouveaux outils de promotion de la santé ». (Senso5, S.d., Missions et prestations).

La **Société Suisse de Nutrition** est également une source d'informations à propos de l'alimentation des enfants. De plus, elle participe à la formation des enseignants, et publie des brochures et du matériel didactique pour l'éducation alimentaire des enfants et la promotion d'une alimentation saine. (<http://www.sge-ssn.ch/fr/>).

## C. Quelques outils pédagogiques

Je présente ici quelques outils pédagogiques qui peuvent être utilisés en structure d'accueil. Ils permettent de présenter aux enfants certains éléments liés à l'alimentation saine, et peuvent être utilisés comme base pour présenter des activités ou ouvrir des discussions.

Avec ***Trop bon ! : Bien se nourrir pour bien grandir***, Sophie Girardet et Puig Rosado (2006) ont imaginé cinq petites fables décrivant comment bien se nourrir d'une manière ludique. Elles décrivent la manière de se nourrir, le rôle des nutriments, le partage des repas conviviaux, la conservation des aliments et leur histoire. Cet ouvrage peut être proposé aux enfants à partir de 5 ans, et les pages plus explicatives peuvent être expliquées et sujettes à débat avec l'EDE.

***Comment bien manger ? : Non à la malbouffe !*** est un livre destiné aux enfants dès 8 ans. L'auteur décrit la malbouffe et ses risques, et recommande une alimentation plus saine, en décrivant les groupes d'aliments nécessaires, des recettes plus saines, des idées de collation. Il aide l'enfant à lire les étiquettes et aborde la question du poids idéal. Il décrit l'évolution des comportements alimentaires dans les cultures et encourage à la pratique sportive. (Knighton, 2008).

Dans ***Les Restos du Goût : 12 ateliers repas au restaurant scolaire***, les auteurs présentent la pédagogie des Restos du Goût, qui vise à développer le sens de la dégustation des enfants lors des repas, en privilégiant en pédagogie active et en verbalisant les ressentis (p.55). Après une partie théorique, douze séances ou activités sont présentées (Gaignaire & Politzer, 2010).

***Dans mon assiette***<sup>8</sup> est un jeu éducatif qui veut faire prendre conscience à l'enfant l'importance de bien manger et comment le faire. L'enfant doit identifier les principaux aliments, les nommer et les classer.

Le Centre Alimentation et Mouvement a créé un outil, dans le but de lutter contre le surpoids des enfants, le **Kidz Box**. C'est une boîte contenant 16 cartes sur l'activité physique et 5 cartes sur l'alimentation. L'enfant a ainsi des exercices à effectuer, sous forme de jeu. La boîte est accompagnée par deux brochures, une destinée aux enseignants et une aux parents.

---

<sup>8</sup> Les règles du jeu sont disponibles en annexe.

**L'Alimentarium** est un musée consacré à l'alimentation, se trouvant à Vevey. Il est divisé en trois : le secteur aliment, le secteurs société et le secteur corps. A travers sa visite,

Le visiteur est au centre du discours en impliquant son corps, son environnement et son entourage. Par l'expérimentation sensorielle et virtuelle, la recherche active d'informations, l'apprentissage guidé et ludique, le visiteur est amené à prendre conscience de la complexité de l'alimentation dans le monde et à travers les âges.

(Alimentarium, s.d., Manger - L'essence de vie)

Le musée propose des visites guidées pour des classes, ainsi que des activités pédagogiques adaptés aux enfants. Si une UAPE aborde la thématique de l'alimentation, il me paraîtrait enrichissant d'organiser une visite au sein de ce musée.

## III. Conclusion

### 3.1 Résumé et synthèse des données traitées

Ma question de départ était donc « Quel est le rôle des EDE dans l'alimentation saine des enfants âgés entre 4 et 12 ans en UAPE ? ». Pour tenter d'y répondre, j'ai commencé par définir une alimentation saine, les besoins des enfants, le développement global de l'enfant et le rôle des EDE, afin de poser le cadre de ma recherche. Je suis ensuite partie de ces concepts pour continuer mon développement.

En effet, je l'ai commencé en abordant l'alimentation saine des enfants. J'ai décrit les diverses recommandations du disque alimentaire suisse, qui sont de boire de l'eau, de manger des légumes et des fruits, de prendre des repas réguliers, de manger varier et de savourer avec tous ses sens. Ensuite, j'ai traité de l'équilibre nutritionnel, rendu possible par une certaine variété dans l'alimentation. Par la suite, j'ai décrit le développement de l'enfant en lien avec son alimentation, comment se développe son autonomie et la manière dont ses choix alimentaires progressent. Ce développement permet ainsi à l'enfant d'intégrer sa culture, au travers de son alimentation. J'ai ensuite présenté notre modèle alimentaire latin, qui valorise des repas conviviaux et partagés, contrairement au modèle anglo-saxon. Ainsi, le plaisir dans l'alimentation est essentiel, et participe à la formation des préférences. Le contexte de dégustation a un rôle dans la formation des préférences, et les aliments sont liés à une certaine dimension affective. J'ai terminé ce chapitre sur l'alimentation saine des enfants en abordant la nécessité de prendre des repas réguliers, afin de favoriser la création d'un rythme alimentaire. On retrouve ainsi les trois repas principaux que sont le déjeuner, le dîner et le souper, qui peuvent être complétés par une ou deux collations.

Dans un deuxième temps, j'ai abordé les enjeux de l'éducation alimentaire. Il m'a fallu, pour ce faire, différencier l'éducation alimentaire de l'éducation nutritionnelle. J'ai également distingué la promotion de la prévention de la santé. J'ai ensuite décrit plusieurs enjeux, comme la promotion de la santé en préservant le système de régulation de l'enfant, le fait de développer le sens du goût, d'amener l'enfant à la variété alimentaire et de l'intégrer à sa culture familiale et géographique.

Après avoir posé ce cadre, grâce à la théorie, mise parfois en relation avec l'avis de la diététicienne interviewée, j'ai pu m'intéresser au rôle des EDE. Pour chacun de ces rôles, j'ai confronté les compétences du PEC, la théorie de ma bibliographie, l'avis de la diététicienne et les notions trouvées dans les trois projets pédagogiques des UAPE.

Premièrement, l'EDE doit accompagner l'enfant dans ses apprentissages, par exemple au niveau de son éducation alimentaire, dans sa quête d'autonomie ou dans le ressenti de ses sensations corporelles. Deuxièmement, l'EDE a pour rôle d'aménager l'espace et le temps autour des repas. Elle instaure ainsi une routine dans la journée, un temps de pause permettant de se régénérer, dans un lieu permettant de manger dans la détente et le plaisir.

Troisièmement, l'EDE encourage la participation à l'alimentation, au travers d'activités éducatives variées. Cela peut être des activités de cuisine en groupe, la présentation des aliments, des liens entre la culture et les aliments ou le fait de se concentrer sur ses perceptions sensorielles en mangeant. Quatrièmement, l'EDE doit faire en sorte de concilier cadre et plaisir durant les repas. Des règles précises et stables favorisent l'instauration d'une ambiance détendue. Le chantage ne doit pas faire partie du repas, et l'enfant doit pouvoir déterminer la quantité qu'il mange, en lien avec ses sensations corporelles de faim et de satiété.

Cinquièmement, l'EDE se doit de respecter les traditions et habitudes familiales et culturelles, dans la mesure du possible. L'interculturalisme alimentaire peut être valorisé. Une prise en charge individuelle doit parfois être envisagée, en cas de culture alimentaire différente. Sixièmement, il est du devoir de l'EDE de porter une action réflexive et de travailler en équipe. Elle participe à l'élaboration du projet pédagogique, l'applique et se remet en question. Le travail d'équipe est également essentiel pour garder une cohérence envers les enfants.

Finalement, j'ai choisi d'aborder un cas particulier, le rôle de l'EDE dans la prévention de l'obésité en cas de surpoids. L'EDE n'a pas les connaissances pour poser un diagnostic ou pour décider de mesures à mettre en place. Néanmoins, elle a un rôle d'observation et de transmission, ainsi que de suivre les recommandations faites par les parents ou un professionnel de la santé.

Pour achever le développement de mon travail, j'ai listé certaines ressources qui peuvent être mobilisées. Le label Fourchette verte est une référence en termes de label alimentaire. Il assure d'offrir une assiette équilibrée, mais aussi propose des formations aux EDE, et les accompagne face à certaines problématiques concernant l'alimentation et les repas. Promotion santé Valais est un

organisme important, qui gère la santé scolaire, le Centre alimentation et mouvement et la fondation Senso5. La Société Suisse de Nutrition est également une ressource vis-à-vis de l'alimentation des enfants. J'ai également présenté quelques outils pédagogiques qui peuvent être utilisés en UAPE pour aborder cette thématique.

Grâce à ce développement, je me suis posée plusieurs questions, et je me suis construite une réflexion personnelle à propos des divers concepts et thématiques que j'ai abordés.

## 3.2 Analyse et discussion des résultats obtenus

Au terme de ma recherche, je peux finalement construire une réponse à ma question de départ. Pour savoir quel est le rôle des EDE dans l'alimentation saine des enfants âgés entre 4 et 12 ans en UAPE, il me fallait approfondir la notion d'alimentation saine des enfants.

Je me suis donc intéressée d'abord aux recommandations suisses du disque alimentaire. J'ai été étonnée d'apprendre qu'un des éléments les plus importants, c'était la variété dans l'alimentation. J'avais des préjugés à propos de certains aliments, que je considérais comme malsains. Au final, aucun aliment n'est réellement mauvais, tout est une question de quantité. A ce propos, je ne connaissais pas le mécanisme de régulation du jeune enfant, et sa capacité à consommer la quantité de nourriture dont il a besoin. J'ai ainsi compris l'importance de laisser l'enfant choisir les quantités selon son appétit. Le respect des sensations corporelles de faim et de satiété est essentiel. Je n'ai jamais apprécié « forcer » l'enfant à terminer son assiette, mais j'ai désormais compris à quel point il fallait respecter ses sensations et ses quantités choisies. En effet, en forçant l'enfant à finir son assiette, il n'apprend pas à respecter ses sensations. A force, il risque de ne plus les ressentir.

Dans mon expérience professionnelle antérieure, j'ai rencontré des EDE qui jugeaient nécessaire que l'enfant termine son assiette. Je n'étais pas en accord avec ce principe. Selon moi, je n'avais pas les connaissances nécessaires pour justifier cette contradiction. A l'époque, je ne m'affirmais pas dans ces situations allant à l'encontre de mes valeurs personnelles. Maintenant que j'ai ces appuis théoriques et que j'ai pris conscience de ces valeurs, je me sentirai capable de me manifester lorsque je n'approuve pas certaines pratiques alimentaires.

Certains auteurs, notamment Thareau-Dupire (2010), expriment sous forme d'une pyramide les différents groupes d'aliments recommandés dans l'alimentation de l'enfant. Cette forme de recommandations est sujette à débat. En effet, certains spécialistes, notamment ceux de la Société Suisse de Nutrition, estiment qu'en vue des disparités des besoins nutritionnels des enfants, des recommandations en terme de quantité ne sont pas adaptées. Les besoins nutritionnels de l'enfant dépendent de sa stature, de son poids ou de son style de vie. Chaque enfant a des besoins spécifiques, qui évoluent avec sa croissance. Dans ce travail, j'ai donc décidé de me fier aux recommandations suisses, et d'éviter les recommandations de portions en forme de pyramide alimentaire, destinée plutôt aux adultes.

J'ai abordé brièvement les étapes du développement de l'enfant en lien avec son alimentation. Je ne me suis pas attardée sur les jeunes enfants, mon travail étant ciblé sur les enfants âgés 4 à 12 ans. Les éléments concernant la diversification alimentaire évoluent beaucoup avec les années, et se différencie selon les cultures. Il peut être très intéressant de s'intéresser aux différences culturelles et temporelles de l'introduction à l'alimentation. Cela aurait toutefois été le sujet d'un tout autre travail.

Cela m'aurait également intéressée de développer plus profondément la notion des choix alimentaires des enfants. En effet, à l'adolescence, l'enfant veut se différencier de ses parents. Il cherche donc à se rapprocher de ses pairs, notamment au niveau alimentaire, dans un but d'intégration sociale. Dans le cadre de ce travail, je me suis arrêtée à 12 ans, âge de la fin du placement en UAPE. De ce fait, les adolescents sont moins concernés par ma recherche. Néanmoins, ces choix alimentaires se préparent, notamment grâce à l'éducation alimentaire. Les habitudes, alimentaires ou autres, sont plus solides si elles sont instaurées dans le jeune âge. L'éducation alimentaire est donc importante, pour pouvoir notamment guider les adolescents dans leurs choix.

Avant d'effectuer ce travail, je ne me rendais pas compte à quel point l'alimentation et la culture sont liées. Pourtant, chaque région a ses recettes typiques, et même, la plupart des familles ont des habitudes propres, des manières spécifiques de cuisiner. J'ai découvert l'existence de la notion de modèle alimentaire, et notre modèle latin. Personnellement, étant suisse, je ne connaissais que le modèle alimentaire latin. Le partage de repas conviviaux paraissait évident pour moi. Je n'ai encore jamais rencontré d'enfant provenant d'un modèle alimentaire différent, ou je ne l'ai jamais remarqué. Je me rends compte pourtant qu'il faudrait prendre en compte ces éléments lors de son intégration. En effet, un enfant d'un modèle alimentaire différent peut ne pas comprendre le principe de manger à

table. Il peut également peiner à rester assis jusqu'à la fin du repas, pour attendre que l'ensemble du groupe termine de manger. Dans de tels cas, il est nécessaire de faire preuve de tolérance et de patience. Il me semble important d'accompagner l'enfant, à son rythme, dans l'acquisition de nouveaux repères.

Par la suite, j'ai abordé la notion de plaisir en lien avec l'alimentation. Cette notion de plaisir était présente chez la majorité des auteurs que j'ai parcourus. Elle est pour moi essentielle, que ce soit dans l'alimentation ou dans l'accueil en général en structure d'accueil. Au travers de ma formation pratique, j'ai compris que pour moi, une des priorités était qu'enfants et EDE puissent partager des moments de plaisir et de rires durant la journée. Nous avons la chance d'avoir un métier où les échanges sont quotidiens, et de pouvoir le faire, dans la limite du possible, dans le plaisir. J'ai été surprise de voir quelle importance donnaient les auteurs à cette notion de plaisir dans l'alimentation. A ce sujet, je suis tout à fait en accord avec eux. Ils relevaient le plaisir du partage des repas, le plaisir du rassasiement, ou encore la dimension affective des aliments.

Evidemment, le fait de prendre du plaisir n'est pas contradictoire avec le fait d'établir un cadre clair et constant. Ces deux éléments sont mêmes liés, car c'est en instaurant des règles précises et stables qu'une ambiance plaisante et détendue peut se créer.

J'ai compris l'importance de la régularité des repas. C'est une question que je m'étais déjà posée, notamment pour les collations. En effet, il semblait parfois peu clair s'il fallait offrir une collation du matin ou non. En structure d'accueil, j'ai rencontré des EDE qui ne jugeaient pas nécessaires d'offrir des fruits le matin, ou au contraire, qui offraient des collations très abondantes. Les collations servent à supprimer une faim qui survient entre les horaires des grands repas. Elles se distinguent néanmoins du grignotage. Après cette réflexion, j'estime qu'une collation peut être offerte le matin, mais c'est surtout le temps de pause et d'hydratation qui importe. Au niveau des repas, les horaires sont réguliers en UAPE. En effet, ils sont calés sur les horaires scolaires. En principe, les enfants mangent à la même heure chaque jour, en sortant de l'école.

J'ai trouvé très intéressant la manière dont fonctionnait l'UAPE 3, avec ses « goûters Montessori ». L'enfant choisit de participer au goûter, comme il peut choisir de participer à une activité créative. Il décide donc en fonction de ses besoins corporels, qu'il apprend ainsi à écouter. Le fait qu'il y ait un temps déterminé pour le goûter permet une certaine régularité, et pose un cadre : il ne peut pas manger à n'importe quel moment de la journée. J'apprécie également le fait que l'enfant puisse préparer seul les fruits qu'il désire manger. Il peut ainsi les découvrir, les toucher, les sentir, expérimenter leur préparation, ce qui favorise son éducation alimentaire. Il est également au contact des divers ustensiles de cuisine, et il est responsabilisé et autonome. Ce sont des valeurs avec lesquelles je suis en accord et que j'essaie de favoriser dans ma pratique professionnelle.

Après avoir développé ces différents concepts concernant l'alimentation saine des enfants, ainsi que les enjeux de l'éducation alimentaire, j'ai pu me concentrer sur les rôles des EDE à proprement parler. Durant le développement de ce travail, j'ai réalisé que le rôle de l'EDE n'était pas de faire des grilles de repas équilibrés. En effet, elle n'est pas une professionnelle de la nutrition. Le rôle de l'EDE se situe plutôt dans l'éducation alimentaire et l'accompagnement de l'enfant.

J'ai donc mis en évidence sept rôles qui me paraissaient importants. Pour chacun d'eux, j'ai confronté les compétences listées dans le PEC, les éléments trouvés dans ma bibliographie, des informations données par la diététicienne et une synthèse des éléments des trois projets pédagogiques. Dans l'ensemble, ces différents éléments étaient en accord. Je suppose en effet que, les projets pédagogiques étant rédigés par des EDE, ils sont basés en partie sur les compétences du PEC.

En comparant les projets pédagogiques des trois structures, j'ai trouvé de nombreuses similarités. Les trois UAPE décrivent notamment le repas comme étant source de plaisir, un moment de partage et de découvertes. Les termes de « convivialité », de « plaisir » et « découvertes » se retrouvent notamment dans les trois projets pédagogiques. L'UAPE 3 cite de la théorie dans l'ensemble de son projet pédagogique, contrairement aux deux autres structures. Elle lie ainsi la théorie et la pratique, ce qui est une des compétences des EDE listées dans le PEC.

On retrouve également des notions d'éducation dans les trois projets pédagogiques, qui parlent d'apprentissages ou de développement du goût. L'UAPE 3 développe pourtant plus de notions d'apprentissages que les deux autres. Au niveau de l'autonomie de l'enfant, on retrouve plusieurs éléments identiques, décrivant les tâches de l'enfant, telles que débarrasser ou se servir seul.

Après l'interview de la diététicienne, j'ai mené une réflexion personnelle à propos des rôles des EDE. J'ai ainsi pris conscience que l'EDE n'est pas une spécialiste de la nutrition. Ce n'est donc en principe

pas à elle de créer des grilles de menus équilibrés par exemple. Elle peut être amenée à préparer les collations, qui ne sont souvent pas livrées par les cuisines. Fourchette verte est une ressource qui peut guider les EDE pour certaines de ces questions. C'est après cette réflexion que j'ai décidé de ne pas aborder la thématique des nutriments et des besoins spécifiques des enfants pour chacun des groupes d'aliments.

J'ai pris la décision de mettre en valeur un cas particulier, le rôle des EDE dans la prévention de l'obésité en cas de surpoids. Cette thématique m'intéresse depuis que j'ai rencontré des enfants en situation de surpoids, qui semblaient traverser des moments difficiles. J'ai eu des préjugés à leur égard, en pensant qu'en tant qu'EDE, il fallait agir. Néanmoins, après avoir mené ce travail à bout, mon point de vue a changé. J'ai appris à relativiser. En discutant avec ma référente thématique, j'ai compris que le surpoids n'était pas une maladie, et n'était pas forcément malsain. C'est un facteur de risque pour l'obésité, qui est une maladie.

Pourtant, l'enfant obèse ne nécessite pas une prise en charge spécifique différente d'un autre enfant. Comme pour tout autre maladie, l'EDE doit pouvoir s'adapter et respecter les directives des professionnels de la santé. Il n'y a donc pas de règle générale, mais une prise en charge au cas par cas, en s'adaptant à l'histoire particulière de chacun.

D'ailleurs, à ce propos, les UAPE ne mentionnent pas une prise en charge différente pour un enfant en surpoids ou obèse. En cas de nécessité pourtant, le rôle principal de l'EDE est avant tout d'observer et de transmettre. Elle doit être très attentive à éviter tout type de stigmatisation. L'EDE est ainsi attentive aux signes de rejets par les pairs ou d'estime de soi trop faible. Cette charge correspond en effet au devoir de l'EDE de collaborer avec les familles et à la capacité à porter une attention spécifique à chaque enfant. Cela concerne donc les enfants en situation d'obésité, ou ayant un autre trouble ou maladie.

Le temps manquant est fréquemment cité chez les EDE. Il leur semble parfois manquer de temps pour créer, organiser et réaliser des activités. Il me semble important de ne pas se mettre de frein. Il est possible de mettre en place certaines choses, sans que cela prenne trop de temps de préparation. L'éducation alimentaire peut par exemple se faire durant les repas : l'EDE peut questionner les enfants à propos des aliments servis et de leur provenance. Cuisiner avec les enfants est également très enrichissant pour eux. De petits détails peuvent également modifier le quotidien, comme simplement le fait de mettre une nappe, de manger à l'extérieur, de manger avec les doigts, ou d'explorer les recettes de diverses cultures. Tout ceci participe à l'éducation alimentaire de l'enfant. Je me réjouis de retourner travailler en structure d'accueil, pour pouvoir expérimenter toutes ces notions que j'ai abordées dans ce travail.

En développant les ressources, j'ai pris conscience de toutes les organisations qui touchent à la thématique de l'alimentation de l'enfant. C'est en effet un sujet plutôt actuel, assez émotionnel, dont les théories évoluent en fonction des différentes recherches.

J'ai trouvé peu d'éléments contradictoires au sein des auteurs que j'ai parcourus. Ils apportaient souvent des idées complémentaires. La nécessité des collations et du petit déjeuner était parfois différente selon les auteurs. Les ouvrages destinés aux parents présentaient l'alimentation de l'enfant assez généralement, et dans les grandes lignes, ils étaient assez similaires et complémentaires.

Les projets pédagogiques étaient globalement en accord avec la théorie. Les éléments théoriques n'y étaient pas approfondis dans les détails, mais ce n'était pas contraire à ce que j'avais trouvé dans la théorie. L'accent était mis sur l'autonomie de l'enfant et sur les rôles des EDE dans l'organisation et la gestion des repas.

J'ai appris beaucoup de choses en menant ce travail à bout. Il m'a permis de rejeter certains de mes préjugés. J'ai rencontré quelques difficultés dans l'aboutissement de ce travail, qui ne m'ont pas empêchée de le conclure.



### 3.3 Limites du travail

Dans la rédaction de ce travail, j'ai dû faire face à certaines difficultés. Premièrement, j'avais la volonté d'aborder les différences qu'il pouvait y avoir entre les structures employant un cuisinier, et celles qui étaient livrées par une cuisine externe. Malheureusement, les rares UAPE valaisannes employant un cuisinier, dont j'ai eu connaissance, n'ont pas pu collaborer avec moi. Je n'ai donc eu contact qu'avec des structures livrées par une cuisine externe, et je n'ai abordé le sujet de ces différences qu'avec la diététicienne, sans l'approfondir.

Je n'ai également trouvé que peu de ressources théoriques à propos de l'alimentation en structure d'accueil. J'ai trouvé une grande quantité d'ouvrages parlant de l'alimentation générale de l'enfant ou s'adressant aux parents, et je me suis permise d'extrapoler. J'ai investi beaucoup de temps pour synthétiser et faire ressortir les éléments essentiels, les comparer entre auteurs et les intégrer à mon développement. Ces lectures et fiches de lecture m'ont ainsi pris un temps assez conséquent.

De plus, j'avais planifié des entretiens avec les responsables des trois UAPE. Finalement, en vue des vacances, il m'a paru compliqué de planifier trois entretiens. J'avais déjà eu beaucoup d'informations avec les projets pédagogiques. J'ai donc préféré leur transmettre un questionnaire à remplir à la place des entretiens. Ceci a sûrement eu une incidence, car le questionnaire laisse moins d'ouverture dans la réponse qu'un entretien. Néanmoins, j'ai reçu assez d'informations pour faire une analyse. J'ai même dû laisser tomber certains éléments, comme la création des plans de collations, ou la composition de repas équilibrés.

Finalement, n'ayant pas fait d'observation sur le terrain, je me suis fiée à ce qui était dit dans les projets pédagogiques. Il m'a donc manqué certaines informations. De plus, il y a parfois un écart entre la théorie du projet pédagogique et ce qui est réellement appliqué sur le terrain. La réalité professionnelle (comme souvent le manque de temps) fait que parfois, il est nécessaire de s'adapter et de faire quelques ajustements.

### 3.4 Perspectives et pistes d'action professionnelle

A travers ce travail, j'ai l'espoir de sensibiliser les EDE à l'importance de l'éducation alimentaire, et du rôle qu'elles peuvent avoir à ce sujet.

J'ai parfois pu observer certaines pratiques alimentaires qui allaient à l'encontre de ce que j'ai développé dans ce travail. J'ai observé des EDE qui forçaient l'enfant à finir l'assiette ou du chantage à propos du dessert. Fourchette verte sensibilise aux « bonnes » pratiques, mais toutes les structures ne sont pas labellisées, et le label n'a pas de moyen de contrôle. Ce présent travail pourrait être un outil supplémentaire pour faire comprendre notamment l'importance de l'éducation alimentaire, et le respect des sensations corporelles de l'enfant.

Il peut servir également de moyen pour se rendre compte du rôle des EDE dans l'alimentation de l'enfant. C'est une thématique à laquelle les EDE sont confrontées chaque jour en structure d'accueil, sans forcément se rendre compte de son importance. En en prenant conscience, les EDE peuvent ainsi réaliser ce qu'elles font, et donner du sens à leurs actions.

Ce travail donne également quelques ressources et outils pédagogiques qui peuvent être employés en structure d'accueil. Les EDE qui désirent approfondir cette thématique peuvent donc se baser sur ce que j'ai proposé.

Comme je l'ai évoqué, une recherche plus ciblée peut être effectuée sur les différences culturelles et temporelles qui existent dans les pratiques alimentaires. Il serait intéressant d'approfondir la question de l'intégration d'un enfant venant d'un système ou d'une culture alimentaire très différente de la notre. Une autre recherche peut être menée sur la question spécifique des choix alimentaires, et comment les UAPE y participent. Je peux également envisager une recherche étudiant les apports et bénéfices d'un label tel que Fourchette verte pour les structures d'accueil.

### 3.5 Remarques finales

Ce travail de recherche étant à présent terminé, je peux dire que j'en suis satisfaite. J'estime avoir atteint les objectifs que je m'étais posés. En effet, j'ai pu renforcer mes connaissances théoriques sur la thématique. J'ai également pu analyser et comparer les projets pédagogiques, et les confronter à la théorie. Il me semble avoir réussi à identifier une certaine quantité de rôle des EDE, que j'ai pu classer et lier à la théorie et au terrain professionnel.

Au commencement de mon travail, je ne savais pas vraiment dans quoi je me lançais, et ce que je voulais développer. Au fur et à mesure de mon avancée et de mes entretiens avec ma référente thématique, j'ai trouvé une structure à mon travail. Grâce à mes lectures, j'ai pu organiser les éléments et lier les concepts entre eux, et obtenir finalement le développement que j'ai construit dans ce travail.

A ce jour, je n'ai pas encore eu le cours « Alimentation » dans mon cursus, mais je me réjouis de le suivre. Je pourrai ainsi confronter les résultats de mon travail avec ce qui nous est présenté, sans être influencée dans ma rédaction. J'ai néanmoins pu faire des liens avec les différents cours de psychologie que j'ai suivis, au niveau du développement de l'enfant.

L'élément principal que je retiens, à l'aboutissement de ce travail, c'est l'importance de la confiance qu'on peut donner à l'enfant. Grâce à son mécanisme de régulation, il est capable de gérer les quantités d'aliments à ingérer. Au travers de ses expériences, il peut, accompagné par l'adulte, apprendre et construire son comportement alimentaire. Laisser expérimenter l'enfant lui permet de construire son autonomie, dans ses gestes comme dans ses choix. Je lie l'expérimentation au plaisir, qui a toute son importance également en alimentation. Il joue un rôle dans la formation des préférences alimentaires, dans les découvertes, dans les apprentissages ludiques, et selon moi, dans l'éducation générale de l'enfant.



Figure 4, tirée de <https://www.consoglobe.com/wp-content/uploads/2014/04/enfant-pain-asie-alimentation.jpg>

*« Le but principal de l'approche alimentaire ... est un surcroît de plaisir à vivre, à goûter la vie et à en savourer les menus plaisirs du quotidien » (Petit, 1997, p. 1-2).*

## IV. Bibliographie

- Alimentarium (s.d.). *Manger - L'essence de vie*. Accès <https://www.alimentarium.org/fr/musee/exposition>.
- Alimentation humaine (1998) Dans *Encyclopédie Bordas*. Paris : SGED.
- Aknin-Cahané, M.-C. & Marty, N. (2003). *A l'école du goût : la nutrithérapie : apprendre à nos enfants à bien se nourrir pour vivre en bonne santé*. Paris : Robert Laffont.
- Apfeldorfer, G. (2008). *Mangez en paix !* Paris : Odile Jacob.
- Arcucci-Ponchet, D., Lévêque, F. & Lallemand, A. (1989). *Dis-moi et mange : Plaisir de la diététique à l'école*. Paris : Hachette.
- Arsan, A., Mosser, F., Dartois, A.-M. & Du Fraysseux, M. (2011). *Alimentation de l'enfant : de la naissance à 3 ans*. Rueil-Malmaison : Doin.
- Bee, H. & Boyd, D. (2011). *Les âges de la vie : Psychologie du développement humain*. Montréal : ERPI.
- Bouchard, C. & Fréchette, N. (2011) *Le développement global de l'enfant de 6 à 12 ans en contextes éducatifs*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Burnier, M.-J. (s.d) *De la prévention à la promotion de la santé : connaître les concepts et les applications pour être plus efficaces*. Accès [http://www.ecoles-en-sante.ch/data/data\\_381.pdf](http://www.ecoles-en-sante.ch/data/data_381.pdf).
- Centre de références sur la nutrition de l'Université de Montréal (2012) *Rapport annuel Extenso*. Accès <http://www.extenso.org/documents/files/rapport-annuel-2011-2012-d-extenso.pdf>.
- Centre alimentation et mouvement. (S.d.). *Missions et prestations*. Accès <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/missions-prestations-238.html>.
- Cremer, M. & Laimbacher, J. (2008). *L'alimentation des enfants en âge scolaire*. Berne : Société Suisse de Nutrition.
- Cyr, R. & Langis, H. (2010). *L'alimentation des enfants*. Montréal : Editions du CHU Sainte-Justine.
- Delaloye, A. (2013). *Les habitudes alimentaires des éducatrices et leur influence sur les projets pédagogiques en crèches*. (Travail de Mémoire non publié). HES-SO Valais, Sion.
- Dupuy, A. & Poulain, J.-P. (2008). Le plaisir dans la socialisation alimentaire. *Enfance*, 60, 261-270. Accès <http://www.cairn.info/revue-enfance-2008-3-page-261.htm>.
- Fourchette verte (2013) *Fourchette verte junior 4 à 15 ans : partie spécifique*. Accès [http://www.fourchetteverte.ch/img/file/Dossiers/Dossiers2013/dossier\\_junior\\_FR.pdf](http://www.fourchetteverte.ch/img/file/Dossiers/Dossiers2013/dossier_junior_FR.pdf).
- Fourchette verte. (s.d.). *Le label*. Accès <http://www.fourchetteverte.ch/fr/articles/2>.
- Fourchette verte Suisse. (2016). *Rapport d'activités 2016 Fourchette verte Suisse*. Accès [http://www.fourchetteverte.ch/img/file/rapportsannuels/federation/RA\\_17\\_RA2016\\_adopte\\_AGelectronique.pdf](http://www.fourchetteverte.ch/img/file/rapportsannuels/federation/RA_17_RA2016_adopte_AGelectronique.pdf).
- Fricke, J., Dartois, A.-M. & Du Fraysseux, M. (1998). *Guide de l'alimentation de l'enfant : de la conception à l'adolescence*. Paris : Odile Jacob.
- Gaignaire, A. & Politzer, N. (2010). *Les Restos du Goût : 12 ateliers-repas au restaurant scolaire*. Gap : Editions Yves Michel.
- Girardet, S. & Rosado, P. (2006). *Trop bon ! : Bien se nourrir pour bien grandir*. Paris : Hatier.
- Gouvernement du Canada. (s.d). *Glossaire : Alimentation saine*. Accès <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/2005-strategie-pancanadienne-integree-matiere-modes-sains/glossaire.html>.
- Knighton, K. (2008). *Comment bien manger ? : Non à la malbouffe !* Londres : Usborne Publishing Ltd.
- Luisier, A.-C. & Crettenand, G. (2015). *Guide pratique : Alimentation et mouvement pour enfants en âge scolaire*. Sion : Promotion Santé Valais, Centre Alimentation et Mouvement. Accès [https://www.alimentationmouvementvs.ch/fs/documents/2015/Guide\\_pratique\\_age\\_scolaire\\_2015\\_WEB.pdf](https://www.alimentationmouvementvs.ch/fs/documents/2015/Guide_pratique_age_scolaire_2015_WEB.pdf).
- Malenfant, N. (2014). *Le petit enfant au quotidien : En crèche, en garderie et en classe maternelle*. Louvain-La-Neuve : De Boeck Supérieur.
- Massy, F. (2011, 3 février). Une assiette de bon sens. *Le Nouvelliste*, p. 18.

- Mayoraz, J. (2010, 15 juillet). La Suisse comme les USA ? *Le Nouvelliste*, p.16.
- Monnery-Patris, S. (2013). *Le bébé gastronome*. Savigny-sur-Orge : Editions Philippe Duval.
- Obberauch, S. (2016) *Le disque alimentaire suisse*. Berne : Société Suisse de Nutrition. Accès [http://www.sge-ssn.ch/media/broschuere\\_ernaehrungsscheibe\\_fr\\_sw.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/broschuere_ernaehrungsscheibe_fr_sw.pdf).
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. (2016). *Publicité et marketing*. Accès <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/massnahmen-ernaehrungsstrategie/werbung-und-marketing.html>.
- Office fédéral de la statistique. (2012). *Alimentation*. Accès <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/determinants/alimentation.html>.
- Office québécois de la langue française. (2013). *Habitude alimentaire*. Accès [https://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/terminologie\\_nutrition/habitude\\_alimentaire.html](https://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/terminologie_nutrition/habitude_alimentaire.html).
- Petit, J. (1997). *Manger avec des enfants : Pour le plaisir et pour la vie*. Saint-Laurent : Les Presses de l'Université Laval.
- Petit, J. (2008). *Manger en service de garde: un art de vivre au quotidien*. Québec : Gaëtan Morin éditeur.
- Plate-forme suisse des formations dans le domaine social & Organisation faîtière suisse du monde du travail du domaine social. (2015). *Plan d'étude cadre pour les filières de formation des études supérieures « Education de l'enfance ES »*. Accès [http://www.es-social.ch/Portals/1/PEC\\_Education%20enfance\\_ES.pdf?ver=2016-02-15-094712-127](http://www.es-social.ch/Portals/1/PEC_Education%20enfance_ES.pdf?ver=2016-02-15-094712-127).
- Poulain, J.-P. (Dir.). (2012). *Dictionnaire des cultures alimentaires*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Promotion santé Valais. (S.d.). *Missions et valeurs*. Accès <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/missions-valeurs-104.html>.
- Sain (2007) Dans *Le Nouveau Petit Robert de la langue français*. Paris : Le Robert.
- Santé scolaire. (S.d.). *Missions et prestations*. Accès <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/missions-prestations-80.html>.
- Santé scolaire. (s.d) *Plaisir au quotidien, bouger et manger rendent la vie belle !* Accès <https://www.promotionsantevalais.ch/data/documents/SanteScolaire/Surpoid/brochureplaisirauquotidien.pdf>.
- Schaal, B. & Soussignan, R. (2008). L'enfant face aux aliments : D'avant-goûts en préférences en programmations. *Enfance*, 60, 213-218.
- Schuhl, C. (2006). *Réaliser un projet d'accueil petite enfance : Du projet d'établissement au projet pédagogique* ». Lyon : Chronique sociale.
- Senso5. (S.d.). *Missions et prestations*. Accès <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/missions-prestations-570.html>.
- Service cantonal de la Jeunesse (2010). *Directives pour l'accueil à la journée des enfants de la naissance jusqu'à la fin de la scolarité primaire*. Accès : <https://www.vs.ch/documents/34243/74110/Directives/8f0d6b8f-b911-4d1d-b53e-b6edcb7f7d8a>.
- Société Suisse de Nutrition. (2017). *Pyramide alimentaire suisse*. Accès <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>.
- Thareau-Dupire, M.-C. (2010). *Comment donner à son enfant le goût d'une alimentation équilibrée*. Paris : Leduc.S Editions.
- Uehlinger, C., Simoni, H., Ogay, T. & Wetter, M. (2014) *Intégration : Aspects et éléments constitutifs d'un travail d'intégration de bonne qualité dans le domaine de la petite enfance*. Berne : Commission suisse pour l'UNESCO.
- Valentin, S. (2017). *L'alimentation de mon enfant : Source de vitalité et d'estime de soi*. Gollion : La Source Vive.
- Walker, M. (2012). *L'alimentation de mon enfant : Éduquer mon enfant au plaisir de manger et le protéger du surpoids*. Paris : Editions First.
- Zahner, L., Bürgi, F., Niderer, I., Liechti, B., Krimler, S. & Puder, J. (2008). *Kidz-Box*. Berne : Société Suisse de Nutrition. Accès [https://promozionesalute.ch/assets/public/documents/zz\\_2\\_fr/c-bevoelkerung/3-produkte-dl/1-ernaehrung-bewegung/kidz-box/Kidz-Box\\_-\\_Presentation.pdf](https://promozionesalute.ch/assets/public/documents/zz_2_fr/c-bevoelkerung/3-produkte-dl/1-ernaehrung-bewegung/kidz-box/Kidz-Box_-_Presentation.pdf).

# Annexes

## Annexe 1

### A. Grille d'analyse des projets pédagogiques

Analyse des projets pédagogiques	UAPE 1	UAPE 2	UAPE 3
Définition des repas / de l'alimentation			
Label Fourchette verte (cité, décrit)			
Occurrence des termes : a. repas b. sain c. équilibré d. plaisir			
Notions d'éducation à l'alimentation			
Autonomie de l'enfant (se servir, débarrasser, ...)			
Règles des repas (goûter, finir, se resservir, ...)			
Précisions sur l'organisation des tables			
Précisions sur l'hygiène			
Précisions sur le dessert, sur certains aliments			
Rôle des EDE			
Précisions sur le lieu des repas et l'aménagement de l'espace			
Nombre d'enfants			

## B. Questionnaire complémentaire à l'analyse des projets pédagogiques

### Analyse de projets pédagogiques pour Travail de Mémoire

---

#### Questionnaire complémentaire

**1. Quels aliments sont offerts aux enfants pour le déjeuner ?**

- Pain
- Confiture
- Nutella
- Fruits
- Lait
- Cacao
- Jus de fruits
- Eau
- Thé/tisane
- Céréales (kellogs)
- Autre :

**2. Les enfants sont-ils obligés de prendre un déjeuner (s'ils n'ont rien mangé auparavant à la maison) ?**

- Oui
- Non
- Si les parents le demandent

**3. Les enfants ont-ils de l'eau en libre accès durant toute la journée ?**

**4. Quels types d'aliments proposez-vous en guise de dessert ?**

- Fruits
- Biscuits, gâteaux, ...
- Yogurt
- Autre
- 

**5. Quels types d'aliments proposez-vous en guise de goûter ?**

- Pain
- Fruits
- Biscuits, gâteaux, ...
- Yogurt
- Autre :

**6. Lors du repas de midi, en moyenne, combien d'enfants sont assis par table et par adulte ?**

**7. Les adultes mangent-ils le même repas que les enfants ?**

**8. Proposez-vous des activités culinaires aux enfants ? Si oui, à quelle fréquence (environ) ?**

**9. Le menu de la semaine est-il affiché dans la structure ? Le repas du jour est-il présenté aux enfants ?**

**Je vous remercie pour le temps que vous m'avez accordé pour m'aider dans l'avancement de mon travail de Mémoire.**

**Laetitia**

### *C. Questions de l'interview de la diététicienne*

1. Comment définiriez-vous l'alimentation saine d'un enfant ?
2. Faites-vous des différences entre l'alimentation saine d'un enfant et celle d'un adulte ?
3. Quel est le rôle de Fourchette verte ?
4. Quelles sont les conditions nécessaires à la labellisation ?
5. Comment Fourchette verte collabore avec les UAPE ?
6. Faites-vous une différence entre une structure d'accueil employant un cuisinier et une structure qui se fait livrer par une cuisine externe ?
7. Selon vous, quels sont les enjeux de l'éducation alimentaire entre 4 et 12 ans ?
8. Selon vous, quelle est la place de l'éducation alimentaire dans les UAPE ?
9. A votre avis, combien de repas et de collations devraient être proposés aux enfants entre 4 et 12 ans ?
10. Est-ce que vous pensez qu'un enfant doit finir son assiette ?
11. Est-ce que vous pensez qu'un enfant doit goûter de tout ?
12. Est-ce qu'un enfant est capable de ressentir sa faim et sa satiété ?
13. Y a-t-il un lien entre l'aménagement de l'espace repas et l'alimentation ?
14. A votre avis, le respect de la culture et des habitudes alimentaires de chacun peut-il être concilié avec le fait de manger en collectivité ?
15. Peut-on lutter contre le gaspillage de nourriture en structure d'accueil ?
16. Quels sont les risques d'un enfant en surpoids ? A-t-il des besoins spécifiques ?



# Annexe 2

## D. Exemple de fiche de lecture

### L'alimentation des enfants - Cyr & Langis

mercredi, 28 juin 2017 16:27

Cyr, R. & Langis, H. (2010). *L'alimentation des enfants*. Montréal : Editions du CHU Sainte-Justine.

P9 Avant-propos	Approche efficace pour prévenir et corriger les problèmes liés à l'alimentation : partager les responsabilités entre parents et enfants. Parents doivent choisir les aliments et décider où et quand ont lieu les repas et les collations. Les enfants peuvent choisir la quantité qui leur convient. => théorie dans Satter, E. "Secrets of feeding a healthy family"
P11 Les goûts et caprices alimentaires des tout-petits	2 ans : enfants mangent moins qu'avant, beaucoup de découvertes, refus de nourriture. Défi de trouver l'équilibre entre le fait d'exercer son rôle de parent et celui de favoriser l'autonomie de l'enfant. Limitation des jus de fruits, qui risquent de provoquer un manque d'appétit lors des repas. Habités au jus, enfants aiment moins l'eau. Limiter les aliments liquides. L'eau peut être offerte n'importe quand dans la journée. Les légumes : goût inné humain pour les aliments riches en énergie, donc pas les légumes. Facteurs sensoriels repoussent les légumes. Enfants sont plus sensibles aux propriétés des aliments, et les légumes sont alors écartés. Exposition répétée aux légumes augmente la probabilité de les aimer. Enfants copient leur parent et leur appétence pour les légumes. Changer la manière de les apprêter pour les rendre plus attirants.
P21 Les signes de la faim	Se servir de petites portions, un peu de tout. Enfants de 1.5 ans à 6 ans : portions se calculent en fraction de celles d'un adulte. Après 6 ans, portions correspondent à celles du Guide alimentaire canadien. Quantité déposée dans l'assiette a moins d'importance que la variété d'aliments qui s'y trouvent et le contexte du repas. Contre-productif de faire pression à l'enfant pour qu'il mange. Enfant naît avec la capacité de consommer ce dont il a besoin, qui se perd. Forcer les enfants à finir l'assiette ou les priver de nourriture quand ils ont faim dérègle cette capacité. Pour garder cette capacité : - Être sensible aux signaux transmis par l'enfant, lui faire confiance s'il dit qu'il n'a plus faim - Offrir à l'enfant des aliments de qualité et le laisser déterminer lui-même la quantité qu'il prendra - Interférer le moins possible. Sensation d'avoir faim et d'être rassasié sont instinctives - Encourager l'enfant à se fier à son appétit et ses signaux - Avoir des heures de repas et de collations stables, c'est rassurant - Limiter les occasions de manger en dehors des repas. Disponibilité constante d'aliments faciles à obtenir et à manger finit par miner leur capacité innée de ressentir la faim et la satiété.
P25 Le poids des enfants	IMC : sert à estimer la corpulence des individus en tenant compte du poids et de la taille. Courbe pour fille et garçon différente chez les enfants. Mais chaque enfant a une croissance différente. Conditions de vie peut influencer la croissance et le développement : pas assez ou trop à manger, niveau d'exercice, de stress, sentiment d'être aimé, etc. Organiser l'environnement pour que la croissance se déroule comme prévu : - Inciter à se bouger - Limiter le nombre d'heures assis (télé, ordi, ...) - Activités familiales amusantes et diversifiées - Varier les aliments disponibles, de qualité - Servir les aliments à l'heure des repas et collation - Portions adaptées à l'âge et aux activités - Repas pris en famille - Encourager l'enfant à reconnaître et respecter les signes de faim et de satiété - Aliments servis sans pression ni restriction  Enfant de 9 ans qui s'inquiète de son poids et des calories : surement pour plaire à qqn d'important pour elle, pour se conformer à ce qu'on attend d'elle. Pression peut venir de la famille ou de l'extérieur (entraîneur, amies, ...). Enfants ont besoin d'être guidés par les parents. Faire participer l'enfant à la discussion, trouver des solutions. Rassurer les enfants qui entrent en puberté, prise de poids normal dans le processus. Faire valoir la diversité des formes corporelles, apprendre à l'enfant à laisser évoluer son corps à son rythme, à accepter ce qu'elle est, mais promouvoir l'activité physique, les repas en famille et une grande diversité d'aliments.
P35 L'équilibre	Besoin d'une collation ? Elle sert à combler les besoins réels entre les repas, fournit l'énergie pour tenir le coup, donne des éléments essentiels à la croissance et au maintien de la santé. Etudes ont montré que les collations permettent d'améliorer de façon substantielle l'apport nutritif de la journée. Elles doivent être planifiées, horaire précis, temps pour manger. Temps d'arrêt d'activité. A l'âge scolaire, l'enfant peut choisir son aliment pour la collation, dans une variété d'aliments nutritifs et faciles à manger (fromage, fruits, légumes, compote, yogourt). Collation fournit l'énergie et calories nécessaires pour atteindre le prochain repas, mais ne le remplace pas. Fonction nutritive, pas récréative. N'est en aucun cas une récompense ou une punition. Chocolat a des bienfaits contre les maladies cardiovasculaires, les cancer et le système immunitaires. Mais dans les produits chocolatés pour enfants, très peu de cacao, beaucoup de lait. Petit déjeuner : bienfaits pour les enfants. Enfants qui le sautent parviennent difficilement à récupérer les éléments nutritifs manquants, et sont plus fatigués et irritables. Petit déjeuner favorise la concentration et donne de meilleures conditions pour apprendre. Changer les rituels si l'enfant n'a pas faim au réveil. Enfant qui mange peu, il faut lui proposer une grande variété d'aliment, mais en général, l'enfant se régule seul. Eloigner assez la collation du repas, servir de petites quantités, repas en famille.
P43 Ingrédients essentiels ou superflus	Enquêtes : alimentation a quelques lacunes, trop peu de fruits et légumes, manque de fibres, trop de boissons sucrées, de gras et de sel. Moins marqué chez les jeunes enfants. Ces manques commencent plutôt à l'adolescence, quand les influences extérieures se multiplient. Les enfants n'ont pas tellement de risque de manque de vitamines et de minéraux. Mais les suppléments sont plutôt donnés aux jeunes enfants. Les oméga-3: servir du poisson 1x par semaine. Antibiotiques : probiotiques sont conseillés pour éviter la diarrhée.
P51 Manger en famille au jour le jour	Etablir le menu de la semaine à l'avance, pour gagner du temps, éviter le gaspillage et favoriser la variété. Intégrer les enfants à la préparation du repas. Conflits à table viennent souvent au nom d'une alimentation saine, parents font pression. Mais manger doit rester une des grands plaisirs de la vie : - Avoir des attentes réalistes, adaptées - Enfant a faim en passant à table - Offrir des aliments variés et de qualité. Enfants mangent à leur faim - Fixer quelques règles qu'il faut tenir - Viser la constance - Rassurer les enfants - Créer un climat décontracté  Plus les repas en famille sont fréquents, moins il y a de problèmes de poids et de désordre alimentaires chez les enfants et ados. Impact sur l'estime de soi, le rendement scolaire et la capacité à s'adapter sur le plan émotionnel et social. Repas en famille reflète d'un mode de vie, témoignent de la motivation et de l'intérêt des parents pour la vie familiale. Manger devant un écran, c'est manger distrait.
P65 Alimentation et hyperactivité	/



## Annexe 3

### E. Extrait de la retranscription de l'interview de la diététicienne

- **Laetitia : Je suis EDE à l'ES à Sion, je dois faire mon travail de mémoire. J'ai choisi de déterminer le rôle des EDE dans l'alimentation saine des enfants en UAPE, donc entre 4 et 12 ans.**
- Diététicienne : Ok
- **Juste avant qu'on commence, est-ce que vous pouvez me donner quelques précisions sur votre formation, s'il vous plaît ?**
- Alors moi je suis diététicienne. J'ai fait donc ma formation à Genève, euuh ben à l'école, la filière nutrition et diététique qui était en ce temps là encore l'école de diététique, c'était y a 10 ans en arrière (rires). Et puis euuhm, j'ai ça comme formation de base, et puis après je me suis formée, bon ça a pas grand chose à voir avec l'enfant mais, parce que je travaille aussi ailleurs, j'ai fait un CASS en TCC, mais ça n'a rien à voir avec l'enfant.
- **Et après vous avez commencé à travailler chez Fourchette verte ?**
- Alors euh, en sortant de l'école j'ai été engagé principalement à la clinique genevoise à Montana, et j'y travaille toujours d'ailleurs, j'y travaille à 60%. Et puis je suis chez Fourchette verte à 20% depuis, euuh je crois que c'était 2008.
- **D'accord**
- Donc ça fait déjà aussi quelques années. Ou 2009, je sais plus, par là autour (rires)
- **Oui oui, pas de problème. Et puis votre rôle au sein de Fourchette verte, c'est de labelliser les structures enfaite, de participer à ça ?**
- Oui alors notre rôle, c'est labelliser, enfin répondre aux demandes. Si vous voulez on va jamais nous démarcher les établissements, on répond aux demandes. Après c'est vrai que l'accent a été mis ces dernières années, c'est une volonté du comité de mettre l'accent sur les labels tout-petits et puis junior, donc crèche et UAPE. Donc euh, y a les labellisations, puis après y a le suivi des établissements, ça c'est vraiment une partie je dirai un peu plus technique. Enfin technique euuh, ouais, voilà. Technique. Et puis, euuhm aussi chez Fourchette verte Valais après y a toute une partie formation où on a, où on donne des formations aux éducatrices principalement, et puis à partir de cette année justement on a établi un catalogue de formation pour les parents aussi, enfin un catalogue de formation un peu plus large, donc y a ce rôle aussi d'enseignement, enfin enseignement, oui, d'enseignement. Y a ces deux aspects, Et puis moi je fais un peu les deux. Enfin voilà (rires) un peu des deux.
- **D'accord. Alors on peut attaquer avec les questions.**
- Oui
- **D'abord, comment vous définiriez vous l'alimentation saine d'un enfant ?**
- Euuh bon c'est très large, mais c'est vrai que l'alimentation saine d'un enfant, mais je crois que ça soit pour l'adulte et l'enfant c'est un peu pareil, c'est une alimentation variée, c'est vrai que plus c'est varié plus on a des chances de couvrir les besoins. C'est vrai que même si on mange une assiette équilibrée poulet (euuh) courgette et riz, c'est équilibré, mais si on mange tous les jours poulet, courgette et riz, il manquera des choses aussi. Donc l'alimentation saine de l'enfant, je dirai que, voilà c'est la variété, encourager à goûter, c'est peut être ça la distinction par rapport à l'adulte, c'est que l'enfant, surtout pour les fruits et légumes qu'on va lui, c'est pas qqch qu'il aime forcément à la base, y a certains enfants qui sont quand même très réticents face à ce groupe d'aliments donc l'idée, c'est de, de le familiariser avec ce, avec cet aliment. C'est pas de dire que l'aliment, euh que l'enfant, en sortant de table. il ait forcément mangé 50 ou 100g de légumes, mais c'est qu'il ait goûté. Euuhm donc voilà en gros. Après euh, ouais, j'aurais des précisions mais je crois que ça recoupe un peu avec des questions qui sont plus tard, par rapport aux besoins spécifiques.
- **Donc vous faites pas forcément de différences avec l'alimentation saine de l'adulte et de l'enfant, à part encourager à goûter ?**
- Alors les besoins sont différents, enfin un petit peu différents, mais après sinon ce côté variété on le retrouve autant chez l'adulte ou l'enfant. Variété, ou alors aussi sain dans le sens aussi d'utiliser des, enfin, ça c'est moins en rapport avec la santé, mais d'utiliser des fruits ou légumes, des aliments de saison, de proximité, enfin tous ces conseils là qu'on donne. Ca se retrouve chez l'enfant ou chez

l'adulte. Par contre, par rapport à l'enfant, la différence avec l'adulte aussi, c'est qu'on utilise pas du tout la pyramide alimentaire, qu'on utilise plus souvent chez l'adulte. Chez l'enfant c'est plutôt, en tout cas pour Fourchette verte, on utilise un disque alimentaire où y a plus des conseils comportementaux, comme boire de l'eau, goûter de tout, manger sans écran. C'est plus des conseils comportementaux. On utilise pas la pyramide alimentaire, parce qu'on sait justement qu'un enfant il doit ... le nutritionnel ça s'apprend, y a une éducation nutritionnelle qui doit être faite, un enfant quand il naît, le bébé n'est pas attiré par l'amer et l'acide, il doit apprendre à aimer un petit peu ce qui est amer, donc euh, d'où la différence.

- **Ensuite, quel est le rôle de Fourchette verte auprès des UAPE plutôt ?**

- Alors, le rôle de Fourchette verte, c'est, auprès des UAPE, c'est d'offrir la possibilité aux enfants de manger une assiette équilibrée. Euhm, donc là concrètement dans l'assiette, et puis après, le deuxième rôle dans les UAPE, mais ça c'est plus par rapport aux éducateurs, notre rôle c'est aussi d'encadrer ou de former le personnel encadrant dans, si on peut dire comme ça, les bonnes pratiques à avoir, dans l'encadrement des enfants lors du repas. Par exemple d'encourager à goûter de tout, de pas diaboliser les aliments, de pas faire du chantage avec le dessert, ou voilà, si t'as pas fini ton assiette t'a pas le droit au dessert. Ca c'est des choses maintenant qu'on voit vraiment plus dans les structures, ou pratiquement plus, alors que c'est des messages qu'on donnait y a 20 ans en arrière parce qu'on pensait bien faire. Donc notre rôle c'est vraiment, voilà, offrir un repas équilibré plus un encadrement adéquat, par le biais des éducatrices, ça c'est elles qui jouent le, ce rôle là. Nous on donne une information, on donne nos connaissances pour qu'elles puissent après interagir avec les enfants.

- **Donc vous proposez des formations aux éducatrices ?**

- Oui, alors jusqu'à maintenant y avait une formation principalement qu'on donnait c'était vraiment sur le développement du comportement alimentaire, enfin le développement de l'alimentation chez l'enfant. Et puis maintenant, au niveau des formations, c'est vrai qu'il y a plusieurs petites formations. Cette première formation durait une journée, ou deux soirées, enfin c'était sur 6h. Et puis maintenant ce qu'on fait c'est qu'on a des formations plus spécifiques, par exemple les collations, le rôle des collations, la néophobie, enfin des choses, du coup des formations plus courtes, et puis plus spécifiques.

- **Et puis les conditions nécessaires à la labellisation, pour les structures ?**

- Alors, pour les structures, c'est, y a des conditions, des critères nutritionnels, donc ça on travaille avec des cuisiniers, enfin les différents critères fourchette vertes, pour qu'ils soient respectés. Après on travaille aussi avec une EDE, parce qu'il y a aussi toutes les collations qui sont données, qui sont souvent préparées par les EDE. C'est rares les cuisiniers qui fournissent aussi les collations. Enfin y en a mais c'est moins fréquent. Donc y a vraiment cette condition là, c'est que les critères nutritionnels soient respectés. Et puis après, y a aussi un critère au niveau du tri des déchets, mais ça c'est plus par rapport à la cuisine, ces critères environnementaux. Et euhm, qu'est ce qu'il y a comme autre condition nécessaire... Bon, on va dire, enfin ça c'est pas un critère, mais c'est que, pour nous, on essaie aussi de, de faire en sorte que le label il soit intégré, euh. Enfin c'est pas une condition pour être labellisé, mais c'est vrai que si c'est un label qui est imposé, c'est beaucoup plus difficile. Enfin c'est un label qui est surtout basé sur la confiance, c'est vrai que nous on est pas non plus derrière chaque semaine pour dire ça c'est juste et ça c'est faux, c'est pas notre but. Donc après, ça c'est une condition entre guillemets, c'est que le label il soit, enfin que les gens soient... euh

- **soient motivés à le faire**

- Exact

- ...

## Annexe 4

### F. L'évolution des comportements liés aux soins alimentaires

<p><b>0-12 mois</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Touche par hasard le biberon et la cuillère, puis cherche délibérément à les tenir dans ses mains.</li><li>• Peut tenir son biberon par lui-même (8-10 mois).</li><li>• Prend des morceaux de nourriture et les porte à sa bouche pour se nourrir.</li><li>• Met tout dans sa bouche (phase orale).</li></ul> <p><b>12-18 mois</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prend des morceaux et les laisse tomber.</li><li>• Prend la cuillère et la met dans le plat. Éprouve de la difficulté à la remplir. Saisit bien l'idée de remplir la cuillère et de la porter à sa bouche.</li><li>• Étape des deux cuillères: l'enfant se nourrit maladroitement avec sa cuillère et mange ce que l'adulte lui présente avec la seconde.</li><li>• Met souvent la cuillère à l'envers dans sa bouche.</li><li>• Peut boire au verre à bec avec l'aide d'un adulte.</li><li>• Dépose gauchement le verre à bec sur la table (ou la tablette). S'amuse à le renverser.</li></ul> <p><b>18 mois-2 ans</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se sert de ses deux mains pour manger.</li><li>• Se sert de ses deux mains pour boire dans une tasse ouverte et la dépose brusquement.</li><li>• Tourne la cuillère dans sa bouche, mais se nourrit bien par lui-même.</li><li>• Passe de la chaise haute à la table.</li><li>• Manifeste ses goûts, ses préférences, ses aversions, et ce, de manière verbale ou non verbale.</li></ul> <p><b>2-3 ans</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Boit un verre à demi rempli, d'une seule main.</li><li>• Mange avec une fourchette aux pointes arrondies.</li><li>• Mange correctement avec la cuillère et apprend à manipuler la fourchette.</li><li>• Refuse catégoriquement certains aliments: « Non ! ».</li><li>• Apprécie peu les mélanges, préfère les aliments séparés.</li><li>• Prend du temps pour manger.</li><li>• Peut faire des expériences avec la nourriture: verser des liquides, étendre, transvaser, etc.</li><li>• Le repas est la partie la plus importante de la journée pendant la troisième année.</li></ul>	<p><b>3-4 ans</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se sert bien de la fourchette.</li><li>• Tient l'anse de la tasse.</li><li>• Aime se servir d'une paille pour boire.</li><li>• Mange proprement, le plus souvent.</li><li>• Se débrouille seul pour manger si la nourriture est présentée en morceaux ou en purée.</li><li>• Apprend à verser du liquide en utilisant un pichet, mais renverse le liquide assez souvent.</li><li>• Accorde une grande importance aux occasions spéciales, aux anniversaires et à son propre anniversaire.</li><li>• Apprécie les discussions à la table.</li></ul> <p><b>4-5 ans</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilise le couteau pour couper des aliments tendres.</li><li>• Veut tout faire lui-même.</li><li>• Manifeste beaucoup d'intérêt pour les activités culinaires (préparation des aliments, cuisson, dégustation).</li><li>• Participe aux soins alimentaires (mettre la table, desservir, nettoyer, ranger, essuyer des morceaux de vaisselle en plastique, se servir lui-même, servir les autres, etc.).</li><li>• Se nourrit seul.</li><li>• Participe activement aux discussions.</li></ul> <p><b>6-12 ans</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilise tous les ustensiles, y compris le couteau, d'abord avec les aliments tendres, ensuite pour couper vraiment.</li><li>• A une motricité fine suffisamment développée pour participer à la préparation du repas: couper des légumes, des fruits, former des boulettes, faire des galettes, mélanger, laver les aliments, essorer la laitue, mesurer, etc.</li><li>• Est capable de se nourrir seul.</li><li>• Est capable de servir et de desservir.</li><li>• Est capable de laver et d'essuyer la vaisselle: d'abord les petites pièces, puis les pièces plus grosses et plus lourdes.</li><li>• Est capable de se verser du jus ou du lait, en quantité suffisante, sans le renverser.</li></ul>
<p><b>6-12 ans (suite)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A généralement un bon appétit pour ses trois repas et ses deux collations par jour (moins de caprices).</li><li>• Éprouve de la difficulté à peler un fruit ou un légume avec un couteau. Devient plus habile avec la pratique et le temps.</li><li>• Est capable de boire avec une paille et aime le faire.</li><li>• Préfère les viandes sans sauce et les aliments séparés dans son assiette.</li><li>• N'apprécie pas les mets mélangés (fricassée, casserole).</li><li>• Aime gruger autour des os.</li><li>• N'apprécie pas les mets très épicés.</li><li>• Exprime ses goûts et ses préférences.</li><li>• Aime collaborer à l'élaboration des menus, à la préparation des repas, au service et au lavage de la vaisselle (il s'en fait un jeu, au début).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Préfère les petites portions successives.</li><li>• Peut parler des quatre groupes alimentaires et comprend les notions d'équilibre dans un menu.</li><li>• Aime se préparer un repas avec des aliments simples (sans utiliser la cuisinière électrique).</li><li>• Comprend les mécanismes d'utilisation d'un four à micro-ondes (8-12 ans), mais a besoin de directives, par exemple: se couvrir les mains, connaître le temps de cuisson, etc.</li><li>• Aime boire de l'eau froide (réfrigérée).</li><li>• Peut développer un sens critique relativement à la publicité pour enfants.</li><li>• S'intéresse à la conservation des aliments (date d'expiration, mode de conservation, etc.).</li><li>• Peut appliquer de manière autonome certaines notions d'hygiène (lavage des mains, des surfaces de travail, etc.).</li></ul>

Encadré tiré de Petit, 2008, p.33-34

## G. Règles du jeu « Dans mon assiette »

pions qu'il pense correspondre à son plateau, et les pose ensuite sur celui-ci, face aliment visible.

Au tour du joueur suivant. Il doit choisir le plateau d'un de ses adversaires et retourner l'un des jetons posés sur le plateau. Si la couleur correspond bien à celle du plateau, l'adversaire conserve son jeton. Si la couleur ne correspond pas, il le replace au centre avec les autres jetons. C'est alors à son tour de choisir 3 pions qu'il pense correspondre à son plateau. Au tour du joueur suivant. Et ainsi de suite, jusqu'à qu'un joueur déclare avoir rempli l'intégralité de son plateau. On vérifie alors que tous les jetons de son plateau sont les bons. Si oui, le joueur est déclaré gagnant ! Si non, les jetons qui ne correspondent pas au groupe alimentaire sont replacés au centre de la table et la partie continue !

Astuce : Vous pouvez adapter la difficulté du jeu comme vous le souhaitez, en retirant des groupes d'aliments lors de la préparation du jeu (exemple : ne jouer qu'avec le groupe des Fruits et Légumes et des Graisses ajoutées).

### L'EAU

Bien que non représentée dans le jeu, l'eau est le 7ème groupe d'aliments. Notre corps est composé d'environ 80% d'eau ! Elle est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme (hydratation des cellules, transports des nutriments, élimination des déchets). Voilà pourquoi la seule boisson indispensable est l'eau. Heureusement tous les aliments en contiennent en quantités plus ou moins importantes.

Retrouvez toute la gamme LeS MATERNELLES



# DANS Mon ASSIETTE

## La règle du jeu

- Pour 1 à 6 joueurs
- A partir de 3 ans

#### CONTENU DU JEU

- 42 jetons Aliments
- 6 plateaux de jeu ronds

- 1 règle du jeu

### Introduction

MANGER est l'une des activités préférées de votre enfant ! Cela lui permet de vivre un moment de partage et de découverte avec sa famille ou avec ses copains à l'école. Dès 3 ans, votre enfant est capable d'identifier les aliments et de les nommer. L'équilibre alimentaire des enfants se construit de la même manière que celui des adultes, il a besoin d'une alimentation variée et équilibrée lui délivrant tout ce qui est nécessaire à sa croissance. Son apprentissage doit commencer dès le plus jeune âge. Les enfants sont souvent curieux et il faut les encourager à découvrir de nouveaux aliments. Cependant les notions d'équilibre alimentaire et de nutrition restent encore difficiles à comprendre. Il peut commencer à appréhender 6 groupes d'aliments répertoriés et apprendre à classer les aliments selon ces groupes. Grâce à ce kit, votre enfant va apprendre à classer les principaux aliments connus à cet âge, tout en s'amusant ! Les 3 règles sont évolutives et permettront de renouveler le jeu selon les acquis.

### LE CONSEIL + LeS MATERNELLES

Un jeu pour faire prendre conscience à votre enfant de l'importance de bien manger et comment le faire, tout en jouant ! Avec ce jeu, votre enfant apprendra à :

- Identifier les principaux aliments, puis les nommer
- Classer les aliments selon 6 grands groupes tout en jouant
- Développer son sens de l'observation et de déduction

A table, profitez des repas pour continuer cet apprentissage. Cela sera aussi l'occasion de parler des préférences alimentaires de votre enfant !

Ce kit a été développé avec l'aide et les conseils de Jessica Legrand, Diététicienne-Nutritionniste.

### RÈGLES DU JEU 3 jeux pour bien manger !

#### DÉCOUVERTE DES GROUPES

Mélangez tous les jetons et demandez à votre enfant de les reclasser par famille d'aliments, en les regroupant. Vous pouvez vous servir du plateau comme support visuel, les silhouettes des aliments guideront votre enfant.



Variante - Nommez un groupe d'aliments puis dites un chiffre entre 1 et 3. L'enfant doit alors retrouver autant d'aliments de ce groupe parmi tous les jetons étalés devant lui.  
Exemple : « J'aimerais que tu trouves 3 aliments du groupe des céréales ».

#### ATTENTION À L'INTRUS !

Demandez à votre enfant de fermer les yeux. Regroupez quelques jetons du même groupe et ajoutez un jeton d'un autre groupe, qui sera l'intrus. Demandez alors à votre enfant de retrouver cet intrus, et d'ôter le jeton qui ne fait pas partie du groupe.



#### LE JEU DES FAMILLES

Mettez tous les jetons aliments, face visible, au centre de la table. Chaque joueur choisit et pose un plateau devant lui, face colorée (avec les silhouettes) visible.  
Si vous jouez à 2 ou 3 joueurs, vous pouvez avoir chacun 1 ou 2 plateaux.  
Si vous jouez à 4, 5 ou 6 joueurs, vous pouvez avoir 1 plateau uniquement par joueur.  
Celui qui a mangé le plus de fruits et légumes au repas précédent commence. Il choisit 3