



Certains enfants dévorent leur repas tandis que d'autres ne font que picorer dans leur assiette. Ils refusent tout nouvel aliment alors que plus petits ils osaient découvrir de nouvelles saveurs Comment réagir face à un enfant qui tourne la tête à l'approche de la cuillère ? Met sa main devant sa bouche ?

PASSAGE AUX MORCEAUX

Entre 4 et 6 mois, débute la diversification avec des purées et des compotes lisses et fondantes. L'enfant y découvre la cuillère, modifie sa déglutition. Quelques mois plus tard, on va pouvoir proposer une purée plus ferme puis, vers 12 mois, introduire les petits morceaux. On pensera toujours à commencer avec des aliments que l'enfant connaît déjà et apprécie afin d'éviter d'apporter trop de nouveauté. Mais comment faire lorsque l'enfant recrache les morceaux ? La croissance de la mâchoire va de pair avec cette diversification aussi il ne faut pas abandonner les textures avec des morceaux. Proposer un jour une purée de légume broyée finement et de la viande un peu moins mixée. Et l'inverse le lendemain. Proposer une biscotte. L'enfant va devoir mâcher (attention avec le pain, la mie peut coller aux parois respiratoires). Saisissez-vous de son envie de manger seul, de faire comme les autres, pour faciliter ce passage.

MANGER SEUL

Justement, permettre à l'enfant de manger seul, c'est l'aider à grandir. Mais quand commencer ? Dès que l'enfant, dans le jeu, coordonne ses mouvements. Il saisit un objet volontairement puis le porte à la bouche. On va alors pouvoir lui proposer une deuxième cuillère. Au départ, il va jouer avec, pour, progressivement, adapter son geste lorsqu'il aura compris la fonction de la cuillère. Il arrivera qu'il renverse son assiette ou fasse tomber sa cuillère. Il en jouera même très certainement. Et oui, l'enfant est un véritable petit scientifique. Pour comprendre son environnement, il tente des expériences, les renouvelle pour vérifier l'effet produit (le bruit au sol, la réaction de l'adulte, ...). Pour limiter les dégâts, n'hésitez pas à couvrir votre sol d'un petit drap qui réceptionnera les aliments et évitera les éclaboussures et éparpillements...

PERMETTRE L'AVENTURE ALIMENTAIRE

Les deux premières années, le bébé accepte de goûter tous les aliments. Il découvre les arômes, les saveurs et les différentes textures des plats qui lui sont proposés. Profitez-en pour diversifier les propositions et favoriser ainsi l'éveil au goût. Laisser l'enfant toucher les aliments pour mieux comprendre leur texture : lisse, onctueuse, fibreuse, croquante ou croustillante. Parler lui de l'odeur d'un plat ainsi que de sa saveur. Indiquer que l'aliment est piquant, doux, chaud, froid ... ajoute au plaisir de manger la connaissance des mots.

Vers 2-3 ans, l'enfant affirme ses goûts et rejette parfois certains plats qu'il acceptait auparavant. Cette phase correspond à la période d'opposition au cours de laquelle il affirme sa personnalité. Inutile de le forcer, ni de le priver de dessert. La nourriture est un enjeu relationnel aussi il est indispensable que le repas reste un moment de plaisir partagé. S'il ne veut pas goûter un aliment, trie dans son assiette ... Faites comme pour la diversification : re-proposer régulièrement cet aliment en petite quantité. Il est important de permettre à l'enfant d'apprendre à goûter. Penser à la présentation, à la couleur comme à la forme des plats afin de susciter sa curiosité. S'il ne termine pas son assiette ou en réclame plus ? Rassurez-vous. Le bébé a une capacité naturelle d'autorégulation, il sait reconnaître la valeur énergétique des aliments et il est capable d'ajuster la taille de ses prises alimentaires à ses besoins. Faites-lui confiance et limitez toutes mesures de contrôle et de pression.

On voit bien que l'alimentation de l'enfant n'est pas à voir uniquement du côté de la nutrition. Pour lui, il s'agit avant tout d'une nouvelle expérience sensorielle. Il a besoin de se familiariser avec ces découvertes pour oser s'y aventurer et comme pour tout apprentissage, chacun évolue à son rythme et a besoin de plus ou moins de temps.

RECETTE DE GOÛTERS GOURMANDS

En décembre, à l'occasion des goûters de Noël, chacun a pu apporter quelque chose à partager avec l'ensemble du groupe. Dans cette idée de partage, nous souhaitons vous présenter deux recettes qui ont rencontré un franc succès ! Merci à Estelle et Thérèse de nous avoir transmis ces deux recettes.



BRONNIES AU CHOCOLAT BLANC

- 1- Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-onde 1 minute 30.
- 2- Ajouter la farine et le sucre, puis les œufs. Mélanger.
- 3- Ajouter les noisettes concassées ou les pépites de chocolat ou laisser nature selon les goûts.
- 4- Déposer dans un moule carré dans lequel il faut mettre du papier cuisson.
- 5- Cuire 30 minutes à 180°C.

Démouler et découper en petits carrés.



POP CAKES SANS CUISSON

- 1- Emietter le gâteau avec les bouts des doigts le plus finement possible.
- 2- Ajouter le sucre glace, bien mélanger.
- 3- Ajouter le yaourt, bien malaxer d'abord avec une fourchette puis à la main. Si la texture est trop mouillée on peut rajouter un peu de miettes de gâteau, si elle est trop sèche on peut rajouter une cuillère à café d'eau.
- 4- Faire autant de boules que de matière (toutes de la même taille si possible), les mettre dans un plat et les placer au congélateur pendant 15 min.
- 5- Pendant ce temps, casser et faire fondre le chocolat dans une petite casserole à feu doux ou au micro-onde.
- 6- Sortir les pop cakes du congélateur et tremper l'extrémité des piques dans le chocolat tiède avant de les piquer dans la boule. Il s'agit d'une technique pour que le pique et la boule soient bien fixés.
- 7- Quand cette étape est terminée, rouler les boules soigneusement dans le chocolat tiède et ensuite dans les décorations : vermicelles ou noix de coco préalablement versés dans des assiettes.

Présentation des pop cakes piqués dans une clémentine. Attention : conserver au réfrigérateur

Quel que soit la recette, demander aux parents si l'enfant a fait des allergies alimentaires. Avant de commencer, il faut se laver les mains. Après la dégustation, conserver au réfrigérateur, une portion qui pourra être analysé en cas d'indigestion.

Ingrédients :

- 200 g de chocolat blanc
- 125 g de sucre
- 125 g de beurre
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 bol de noisettes concassées ou de pépites de chocolat noir (facultatif)

Ingrédients et matériel :

- 10 à 12 piques de taille moyenne
- 125 g cake quatre-quarts
- 75 g ou 2/3 d'un pot de yaourt nature bien compact du type la Laitière
- 125 g chocolat noir (ou blanc, au lait, au caramel...)
- 3 à 4 cuillères à soupe de vermicelles en chocolat ou noix de coco.