

## Bienfaits de l'autonomie lors des repas

Outre sa fonction nutritive, le moment du repas est un moment de partage, d'échange et une réelle opportunité de créer du lien avec votre enfant, et surtout, de prendre du plaisir. Que ce soit de façon régulière ou ponctuelle (l'organisation ne le permet pas toujours), offrez-vous cet instant en famille lorsque vous le pouvez.

### Le repas : un moment de partage

Le repas est un moment qui va permettre à votre enfant un vrai éveil aux sens, il va découvrir des textures, des saveurs, des odeurs, des formes. Alors, même si cela demande un certain lâcher prise, on vous l'accorde, laissez le découvrir avec l'outil principal lui permettant de manipuler : ses mains ! Ainsi, en manipulant les aliments, votre enfant va développer sa motricité fine et sa coordination main-bouche. Il va comprendre, avec un peu de temps, qu'il faut amener les aliments à sa bouche pour pouvoir les goûter.

### Les bienfaits de l'autonomie lors du repas

L'avantage de permettre à son enfant une autonomie pendant les repas est en premier lieu de respecter son rythme. En effet, et il en est de même pour les adultes, certains vont avoir tendance à prendre leur temps, et d'autres sont plus rapides. Il est plus difficile de jauger le rythme à adopter pour son enfant lorsqu'il n'est pas acteur de la prise du repas.

Ensuite, un repas pris en autonomie va permettre à l'enfant de se nourrir avec la quantité qui lui convient. Il ne faut pas oublier que l'aliment à privilégier pendant la première année de l'enfant est le lait (maternel ou infantile), qui comble les besoins nutritionnels de l'enfant.

Ainsi, pas d'inquiétude si votre enfant ne termine pas son assiette, il s'agit avant tout de lui permettre de découvrir les différents aliments.

De plus, nous savons que les bonnes habitudes alimentaires sont importantes pour notre santé, et, en matière de prévention, il est intéressant de pouvoir dès le début

de l'alimentation expliquer aux enfants les différents groupes d'aliments, ce que l'on peut manger à volonté ou non, ce que l'on appelle un fruit, ou un légume, etc.

C'est aussi un moment où la communication est importante et où vous pouvez échanger avec votre enfant.

### Comment favoriser l'autonomie alimentaire ?

- La Diversification menée par l'enfant : vous en avez sans doute déjà entendu parler, et peut-être y avez-vous renoncé car cela vous paraît trop fastidieux, ou même vous inquiète pour le risque de fausse route. Cette méthode a pour principe de donner à l'enfant des aliments cuits sous forme de bâtonnets, lanières ou bouquets, que l'enfant viendra manipuler et porter à la bouche. Pour effectuer cette méthode en toute sécurité, on attendra que l'enfant sache se mettre de lui-même dans une position confortable et qui évite les fausses routes (position semi assise), tout en prenant soin de ne pas le mettre dans une position qu'il ne maîtrise pas tout seul (exemple: assis si il ne sait pas se met pas assis seul).
- La double cuillère : observer votre enfant lorsque vous lui donnez à manger, afin de repérer les signes qui vous montreront qu'il souhaite participer plus activement au repas. Donnez-lui une cuillère, laissez le découvrir cet objet entre ses mains, et n'hésitez pas à verbaliser ce qu'il peut faire par étape. Un tout jeune enfant n'a pas encore la capacité de décortiquer un mouvement, il faudra l'accompagner, vous pouvez aussi faire en même temps que lui :
  - 1 – Prendre la cuillère dans la main
  - 2 – Mettre dans cuillère dans l'assiette pour prendre de la purée
  - 3 – Amener la cuillère à la bouche
- Donner le repas de l'enfant sur les genoux
- Présentation du repas : tout dans l'assiette/ plateau repas / ne pas mélanger les aliments pour que l'enfant puisse choisir.

## Quel matériel pour favoriser l'autonomie ?

Favoriser du matériel facile à utiliser pour l'enfant :

- petite cuillère (il existe des cuillères ergonomiques qui favorisent la prise palmaire dès 6 mois)
- petite fourchette pour piquer (après 18 mois)
- un bec verseur si l'enfant n'est pas à l'aise de boire au gobelet

Les compotes en gourde sont également un bon moyen d'acquérir de l'autonomie et de savoir comment aspirer (pour plus tard boire à la paille par exemple). Il faut favoriser le verre transparent pour voir le contenu.

Bec verseur ? L'enfant est capable de boire dès 6 mois dans un verre et de doser le flux.

## Pourquoi l'alimentation autonome ?

- Faire découvrir les textures, les saveurs, odeurs, formes (par ex ce qu'est réellement une courgette)
- Développer la motricité fine et la coordination main bouche (retardée par le fait de donner la purée en face à face)
- Respecter son rythme et ses besoins (en terme de quantité, de temps, etc)
- Notion de groupes alimentaires, aliments brutes
- Partager un moment de repas avec lui, manger la même chose que lui, en même temps que lui.

## Qu'est-ce que l'alimentation autonome ?

Il peut s'agir aussi bien de la DME , mais tout aussi bien de permettre à l'enfant de gagner en autonomie avec des aliments sous forme de purée, ne pas hésiter à prendre l'enfant sur ses genoux (coordination main bouche), à lui proposer une cuillère pour qu'il puisse la porter à la bouche :

- la dme
- la double cuillère
- prendre le temps de laisser l'enfant ressentir la sensation de satiété: respect de son rythme, de ses besoins chaque enfant est différent au niveau de ses besoins. l'aliment principal reste le lait jusqu'à un an
- position enfant
- présentation dans l'assiette

### Comment faire ?

Ne pas séparer les groupes d'aliments pour permettre à l'enfant de découvrir les différents goûts et textures.

Trucs et astuces pour protéger votre maison

- Bavoirs, toile cirée au sol, assiette ventouse, gobelet en plastique transparent pour voir la quantité d'eau qu'il reste.
- Si c'est trop difficile de gérer le contenu et l'objet : assiette à ventouse, ou set de table en silicone qui empêche l'assiette de bouger

