



# *Intégration*

de nouveaux aliments



*Plaisirs de la table*



## INTÉGRATION DE NOUVEAUX ALIMENTS

### Impact de l'alimentation sur la santé et les apprentissages des enfants

Depuis quelques années, les médias font mention du piètre état de santé des Nord-Américains et mettent à l'index les mauvaises habitudes de vie, dont une mauvaise alimentation. Or, il est dorénavant reconnu que les mauvaises habitudes alimentaires et le mode de vie sédentaire sont en lien direct avec :

- la montée de l'obésité chez les jeunes. En 2004, 21% des jeunes Canadiens de 4 à 17 ans faisaient de l'embonpoint et de ceux-là, le tiers était obèse ;
- l'apparition de diabète de type 2 (autrefois appelé diabète adulte) à un âge précoce.

[http://www.diabete.qc.ca/html/le\\_diabete/type2.html](http://www.diabete.qc.ca/html/le_diabete/type2.html)

Dans certaines régions des États-Unis, **45% des nouveaux cas de diabète** concernent les enfants de moins de 16 ans ;

- le syndrome métabolique ;

[http://www.extenso.org/pleins\\_feux/detail.php/f/1240](http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1240)

- l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ;
- l'augmentation du risque de cancers qui est devenu récemment la première cause de décès au Québec.



Le volet nutrition de l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants québécois 1999 publiée en 2004 - <http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/nutrition2004.htm> - démontre que :

- la nourriture des jeunes Québécois de 6 à 16 ans se caractérise par une alimentation trop grasse, trop salée et peu élevée en fibres ;
- le pain blanc est le produit céréalier le plus consommé et la moitié des jeunes ne consomment pas de pain fait de grains entiers ;
- Soixante pourcent des enfants ne consomment pas suffisamment de fruits, de légumes et de produits laitiers ;
- la pizza, les *hot-dogs* et les *hamburgers* sont au menu de la moitié des enfants québécois, une à deux fois par semaine ;
- un enfant sur trois consomme des boissons gazeuses, des friandises ou des croustilles tous les jours. Chaque verre ou cannette de boisson sucrée (gazeuse ou non) consommée chaque jour par les enfants augmente de 60% le risque d'obésité.

Aussi, une étude publiée en 2005 démontre que 25% des garçons et 18% des filles de 10 ans mangent dans leur chambre devant la télévision ou l'ordinateur chaque jour, comportement associé aux mauvaises habitudes alimentaires et à l'obésité chez les jeunes.

[http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Manger\\_dans\\_sa\\_chambre\\_est\\_un\\_facteur\\_d\\_embonpoint](http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Manger_dans_sa_chambre_est_un_facteur_d_embonpoint)

L'acquisition de saines habitudes de vie et la réussite scolaire vont de pair. Il est reconnu qu'une saine alimentation influe positivement sur la croissance des jeunes et leur sentiment de bien-être tout autant qu'elle les dispose à de meilleurs apprentissages. On a constaté qu'une alimentation riche en aliments camelotes (*junk food*) tend à produire une carence en thiamine, une vitamine B intervenant dans la capacité de concentration. La niacine et la vitamine B12 seraient également impliquées dans le processus d'apprentissage. Les enfants qui ne mangent pas suffisamment d'aliments de qualité peuvent aussi manifester de l'irritabilité. On évalue qu'environ

une jeune fille sur dix est affectée d'un manque de fer. En plus d'entraîner de la fatigue, un apport insuffisant en fer peut réduire la motivation des enfants à apprendre, ainsi que leur degré d'attention et leurs performances intellectuelles en général.

Une alimentation adéquate est donc essentielle au développement physique, mental et social de l'enfant. Elle permet d'avoir l'énergie pour les activités quotidiennes et le jeu, d'entretenir sa curiosité, de s'ouvrir sur le monde extérieur et de découvrir le plaisir du goût. Un corps au maximum de sa forme aura une meilleure résistance et une meilleure endurance et pourra profiter de la vie au maximum.

## MILIEUX D'INFLUENCE

L'impact de l'environnement sur l'acquisition de saines habitudes alimentaires et le développement d'attitudes adéquates face à la nourriture ne sont plus à démontrer. Les principaux milieux d'influence et d'acquisition du savoir alimentaire et nutritionnel dans l'enfance sont la maison, l'école et la communauté. La nourriture proposée et consommée dans l'environnement social d'un enfant contribue largement à moduler ses choix. Ce qu'il voit autour de lui influence son jugement et l'aide à discerner ce qui est acceptable ou non. Quand ce qu'il voit à l'extérieur est en contradiction avec ce qu'il apprend à la maison ou à l'école, l'enfant a de la difficulté à discerner et à comprendre ce qu'il doit faire.

La première éducation alimentaire vient de ce qui est présenté aux enfants à la maison. Plus les enfants auront été exposés à différents aliments, plus ils seront ouverts à découvrir et à goûter de nouveaux mets ou aliments. Des parents curieux et attentifs, des repas en famille dans une ambiance détendue ou pris à table sans la télévision aident les enfants à découvrir le plaisir de bien manger tout en acquérant de bonnes habitudes.

La majorité des enfants d'âges scolaire et préscolaire passent de huit à dix heures à l'école ou au service de garde à la petite enfance. Ils y prennent forcément un repas et possiblement une ou deux collations. Dans ces établissements, ce ne sont pas seulement les enseignants et les éducateurs qui peuvent promouvoir une saine alimentation, mais toutes les personnes qui interviennent directement auprès des enfants.

Le service alimentaire est un acteur majeur puisqu'il peut, par des menus bien pensés et des pratiques adéquates, stimuler les enfants à manger de bons aliments avec plaisir. Il peut jouer un rôle éducatif en prenant notamment la direction dans l'organisation de repas thématiques, de dégustations, d'ateliers de cuisine, etc.

Le service de traiteur *La Carambole* a opté pour le concept de variété en offrant 182 menus différents pendant l'année scolaire. Pour introduire de nouveaux aliments *La Carambole* organise mensuellement une journée thématique en plus d'une journée internationale. La fin de chaque semaine prend l'allure des vendredis en folie où on sert les repas les plus populaires

[http://videobeta.animare.org/PA\\_extraits/Extrait7.mov](http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait7.mov)

Le rôle éducatif de l'école et du service de garde à la petite enfance est primordial parce que de plus en plus de parents, confus devant la profusion de messages parfois contradictoires concernant la bonne alimentation, ont perdu les repères alimentaires et culinaires leur permettant de transmettre les bons principes en matière d'alimentation à leurs enfants. Il est toutefois important que l'information sur les efforts de sensibilisation à une saine alimentation réalisés à l'école parvienne aux parents de façon à encourager leur complicité.

## EXEMPLES D' ACTIONS POUR ENCOURAGER LA COMPLI CITE DES PARENTS

- Apporter à la maison une portion d'aliments cuisinés à l'école ou au service de garde.
- Envoyer aux parents une recette d'un mets que les enfants ont goûté à l'école. Le service de traiteur *La Carambole* a notamment publié un livre des recettes les plus populaires auprès des enfants.
- Inviter les parents à une dégustation organisée en grande partie par les enfants.
- Demander aux enfants d'apporter une recette de la maison que l'on pourrait préparer - ou cuisiner - en classe ou au service alimentaire.
- Proposer aux parents une recette qu'ils peuvent réaliser à la maison avec leur enfant.

<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/boitealunch/index.html>

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch/>

- Impliquer les parents dans la réalisation d'un projet de classe qui vise à comparer le portrait des habitudes alimentaires de la famille avec celles des grands-parents à l'époque de leur jeunesse. Retracer les types d'aliments disponibles selon les saisons, le temps passé à cuisiner, l'ambiance à l'heure du repas, le nombre de personnes assises autour de la table, la présence ou l'absence de la télévision en mangeant, le temps dédié à manger, l'heure de la vaisselle...

## NIVEAUX D'INTERACTION

Trois niveaux d'interaction contribuent à modifier les attitudes et les comportements de l'enfant : cognitif, expérimental et exemplaire.

**1. Au niveau cognitif**, l'enfant apprend à faire les bons choix avec sa tête et son jugement. Dans un aliment, il n'y a pas que sa valeur nutritive qui est intéressante, mais son histoire, son origine géographique et botanique, la façon dont on le mange et qu'on le cuisine à travers le monde et, parfois, sa symbolique.

**2. Au niveau expérimental**, il apprend à connaître les aliments avec son corps et ses sensations. L'attrait des aliments vient de leur capacité à stimuler ses cinq sens. L'expérience alimentaire à travers les cinq sens se produit comme suit :

- On mange d'abord avec les yeux. Il est donc de toute première importance que les mets servis à l'enfant soient présentés de manière attrayante et dans des portions correspondant à son appétit et à ses besoins nutritionnels.
- Les odeurs atteignent les narines et rappellent des plaisirs, la sensation de quelque chose de connu, et stimulent à goûter le mets qui arrive sur la table.
- En bouche, toute la saveur se déploie et les savants mariages culinaires aguichent les papilles qui transmettent ces sensations au cerveau. Les parois buccales touchent toutes les textures et saisissent les températures ; cela contribue aux plaisirs que procure la nourriture.
- Pendant ce temps, l'ouïe écoute le son de la soupe qui mijote, du pain qui croustille sous le couteau ou des aliments qui sont mastiqués en bouche.

Faire le pain avec les enfants d'âge préscolaire et primaire est une belle activité qui fait appel aux cinq sens. L'école primaire Les enfants de la terre de Waterville intègre la fabrication du pain au préscolaire, à titre d'activité hebdomadaire.

[http://videobeta.animare.org/PA\\_extraits/Extrait8.mov](http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait8.mov)

Faire un potager stimule aussi les sens de l'enfant qui voit pousser les graines qu'il a mises en terre. Il peut sentir les odeurs des fines herbes, toucher les fanes des carottes, entendre la pluie tomber sur les grandes feuilles de tournesol et goûter le plaisir de manger une tomate cueillie en plein soleil. Le programme *Un trésor dans mon jardin* de l'organisme Jeunes pousses offre de nombreuses ressources permettant aux écoles primaires et aux services de garde à la petite enfance d'aménager un potager dans leur cour tout en faisant les liens avec les programmes éducatifs. Vous pouvez également visionner la vidéo - <http://videobeta.animare.org/JP/jeunespousses.mov> - promotionnelle du programme *Un trésor dans mon jardin*.

**3. Au niveau exemplaire**, l'enfant s'imprègne de ce qui est présenté et véhiculé positivement dans son environnement. Il est important de placer l'acte alimentaire comme un besoin quotidien.

Se nourrir est une activité nécessaire à la vie.

C'est aussi un plaisir. L'enfant regarde ce que font les adultes et les imite, cela dès l'instant où l'on commence à lui donner des aliments solides.



## PRINCIPES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS

Les grands principes d'introduction de nouveaux aliments contribuent à atténuer la néophobie alimentaire, c'est-à-dire la crainte ou le recul d'un enfant devant de nouveaux aliments qu'il n'a pas encore adoptés. Cette néophobie commence surtout aux environs de deux ans pour être à son summum entre quatre et sept ans.

Au CPE Buissonnière, la cuisinière privilégie des changements progressifs dans le menu. Les éducatrices sont toujours avisées à l'avance des nouveaux aliments qui se retrouvent au menu afin de préparer les enfants à accueillir du nouveau.

Le nouvel aliment ou mets à introduire	Exemples	Trucs
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ressemble à du connu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduire des lentilles dans une sauce à spaghetti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne pas le dire tout de suite aux enfants et trouver au mets un nom original selon l'occasion.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Est présenté avec du connu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ajouter des zucchini sur une pizza aux légumes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• On peut présenter un légume moins connu avec un légume aimé des enfants (carotte et panais ou encore maïs et courgette).</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• S'associe à une fête.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faire des muffins à la citrouille à l'Halloween.</li><li>• Faire des carrés chocofu (chocolat et tofu) à la St-Valentin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Créer des occasions où les enfants s'attendent à goûter de nouvelles choses.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Est relié à des activités stimulantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cueillir les légumes pour la soupe dans le potager ou aller les chercher chez le fermier, au marché public ou à l'épicerie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quand les enfants font des apprentissages alimentaires en classe, le menu de la cafétéria peut présenter un aliment en lien avec l'activité de classe.</li></ul>



À l'école St-Jacques, la responsable du service alimentaire fait partie intégrante de l'équipe de travail. Elle intervient donc aussi auprès des enfants et les invite à cuisiner avec elle dans sa cuisine. Une fois les enfants servis, elle vient s'asseoir avec eux pour vérifier leur appréciation du menu.

[http://videobeta.animare.org/PA\\_extraits/Extrait10.mov](http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait10.mov)

Le nouvel aliment ou mets à introduire	Exemples	Trucs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimule la curiosité des enfants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre les fines herbes que l'on a fait pousser dans un pot pour faire une trempette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder un bouquet de fines herbes à la vue des enfants en cuisine ou sur le bord</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se présente de façon amusante ou surprenante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer des formes avec des légumes dans un plat de crudités.</li> <li>• Le ministère de la Santé et des Services sociaux a produit le livret Le festin enchanté de Cru-cru <a href="http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php">http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php</a> qui présente différentes façons amusantes d'offrir des fruits et des légumes aux enfants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chanter une comptine avant l'arrivée du nouveau plat.</li> <li>• Les enfants peuvent participer à décorer certains mets, ils peuvent aussi illustrer le menu de la cafétéria avec des dessins.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se présente dans une atmosphère sécurisante dépourvue de stress.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter de présenter un nouvel aliment le jour où il y a une nouvelle éducatrice ou une pratique d'évacuation d'incendie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus les employés du service alimentaire font partie de l'équipe de travail de l'école ou du service de garde à la petite enfance, plus les enfants sont en confiance et stimulés par les activités qui s'y déroulent.</li> <li>• Il faut également éliminer, dans la mesure du possible, les sources de distraction à l'heure du repas (la télévision, le va-et-vient, le bruit de différents appareils, le téléphone etc.).</li> </ul>



## TEST DE GOÛT

Introduire des nouveaux aliments au menu des enfants représente souvent un défi de taille pour un service alimentaire. Les enfants hésitent ou craignent souvent de goûter à un aliment qu'ils ne connaissent pas, ce qui s'explique par la néophobie alimentaire. Comment peut-on favoriser une plus grande ouverture à goûter à un aliment? Le test du goût s'avère une piste intéressante à ce sujet.

En effet, avant d'inclure un nouveau mets au menu, un test de goût en classe/groupe ou à la cafétéria permet d'impliquer les enfants dans la démarche, en les familiarisant d'abord avec l'aliment pour en faciliter ensuite l'acceptation. Le test de goût, expérimenté depuis plusieurs années avec succès au programme FEED - [www.vtfeed.org](http://www.vtfeed.org) - au Vermont (États-Unis), est une pratique qui consiste à introduire et faire déguster aux enfants un aliment peu connu ou consommé. Les enfants sont impliqués le plus possible dans la préparation et le service du produit à déguster. À l'école, cette dégustation peut être accompagnée d'un sondage que quelques enfants réalisent auprès de leurs pairs. Si les réponses sont positives, les enfants peuvent ensuite proposer au service alimentaire ou aux parents d'inclure cet aliment au menu ou encore à la boîte-repas.

### Étapes pour réaliser un test de goût

#### Planification

- Discuter avec le responsable du service alimentaire pour déterminer ses besoins et ressources.
- Identifier des ressources de la communauté de l'établissement : par exemple, des parents qui souhaitent s'impliquer dans la démarche, des producteurs locaux qui pourraient faire don d'un produit.

- Choisir, en collaboration avec le service alimentaire, l'aliment à tester (soit, par exemple, un légume, un fruit ou un produit de grains entiers) qu'il souhaite introduire au menu ou en améliorer l'acceptation.
- Estimer combien d'enfants participeront au test de goût pour calculer les quantités de l'aliment à goûter.
- Rassembler le matériel et les ustensiles nécessaires à la préparation de l'aliment et au service.

#### Réalisation

- Préparer l'aliment ou la recette en impliquant le plus possible les enfants tout en respectant les règles de salubrité.
- Offrir la dégustation à un groupe ou à l'ensemble des enfants d'un établissement. Idéalement, quelques enfants participent au service. Par exemple, présenter l'aliment sur une table réservée à la cafétéria est une façon efficace de rejoindre l'ensemble des enfants.
- Procéder au sondage.

#### Intégration

- Compiler et analyser les réponses du sondage.
- Proposer au service alimentaire ou aux parents d'inclure l'aliment testé au repas.



### Conseils-clés pour le test de goût :

- Choisir des aliments ou des produits locaux, saisonniers et peu dispendieux.
- Impliquer le plus possible les enfants dans la démarche.
- Les enfants sont plus ouverts à goûter lorsque le produit a été préparé et servi par eux-mêmes ou des pairs.
- Introduire l'aliment à goûter en échangeant sur sa provenance, son utilisation, ses qualités etc.
- Offrir un choix limité. Exemple: deux légumes d'hiver, bâtonnets de carottes et rutabaga, avec une trempette au yogourt nature préparée par les enfants.
- Collaborer avec le service alimentaire pour tester des aliments que le service alimentaire souhaite inclure au menu. Exemples: pain de grain entier, yogourt nature aux fruits frais ou congelés ajoutés.  
Si possible, inviter le producteur local lorsque son produit est testé - fermier, boulanger, fromager etc.
- Faire des tests de goût régulièrement pour favoriser le développement une attitude d'ouverture à goûter. Une fois par mois peut s'avérer une fréquence adéquate sans que cette pratique ne devienne un fardeau lourd à gérer.

### Le test de goût peut être fait :



- en classe à l'école ou en groupe au service de garde ;
- à l'heure de la collation ;
- à l'heure du dîner, à la cafétéria ou à la salle à manger.

Le produit à déguster peut être offert sur une table réservée à l'entrée ou être servi par des enfants qui circulent avec des plateaux. Pendant que des enfants s'occupent du service d'autres procèdent au sondage.



## TEST DE GOÛT

Aliment ou mets dégusté : \_\_\_\_\_

Goûteur	J'ai goûté 	Je n'ai pas goûté 	J'ai aimé 	J'aimerais en manger à nouveau 
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				





Sondage réalisé par : \_\_\_\_\_

Classe de : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## TEST DE GOÛT – COMPILATION DES RÉSULTATS

Aliment ou mets dégusté : \_\_\_\_\_

J'ai goûté  Nombre de personnes	Je n'ai pas goûté  Nombre de personnes	J'ai aimé  Nombre de personnes	J'aimerais en manger à nouveau  Nombre de personnes

Nombre total de personnes : \_\_\_\_\_

Date du sondage : \_\_\_\_\_

Sondage réalisé par : \_\_\_\_\_

Classe de : \_\_\_\_\_





## AUTONOMIE, APPRENTISSAGE ET CAPRICES

Apprendre à manger seul et à faire ses choix alimentaires font partie intégrante de l'apprentissage de l'autonomie par les enfants, au même titre que d'autres actions quotidiennes telles que s'habiller, boire dans un verre, laver ses mains etc. À ce stade crucial, il est important de ne pas tomber dans le piège d'utiliser la nourriture comme source de chantage ou de récompense. Il ne nous viendrait pas à l'idée de dire à un enfant : « Si tu ne mets pas ce gilet alors tu n'auras pas de souliers. » Utiliser la nourriture comme source de récompense ou de punition contribue à causer de la confusion et de la dépendance à certains aliments chez les enfants. Cette relation malsaine envers certains aliments peut même se prolonger jusqu'à l'âge adulte.

L'heure du repas doit être plaisante et absente de stress. Un enfant doit avoir la possibilité de manger à son rythme et à sa faim. Il faut parfois les aider par des règles simples qui évitent que l'heure du repas se prolonge indûment ou soit trop brève.

Les caprices se développent quand les enfants apprennent à utiliser la nourriture pour exprimer leur autonomie ou arriver à leur fin. Si nous insistons trop pour que l'enfant mange ses légumes, il aura tôt fait de reconnaître que de ne pas les manger nous déplaiera.

Aussi, un enfant détectera rapidement lorsque l'aliment que nous lui proposons ne nous plaît pas. Si nous souhaitons que l'enfant en mange parce que nous considérons que l'aliment est bon pour sa santé, il faut d'abord apprendre à l'aimer nous-mêmes et à mettre de côté nos propres préjugés alimentaires.

Dans cette optique, la cuisinière du CPE Le Baluchon travaille d'abord avec les éducatrices pour leur présenter de nouveaux aliments qu'elle intègre au menu.

[http://videobeta.animare.org/PA\\_extraits/Extrait12.mov](http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait12.mov)

En outre, l'enfant doit apprendre qu'un repas est composé d'aliments variés et colorés. C'est donc ainsi qu'on doit lui présenter le repas. Lorsqu'un enfant refuse de manger au repas ou ne mange qu'une faible portion, il faut lui proposer plus tard une collation nutritive plus substantielle. Les fluctuations d'appétit sont normales, surtout chez l'enfant d'âge préscolaire, et il ne faut pas s'en inquiéter outre mesure. L'enfant en pleine croissance est parfois dans l'apprentissage intense d'une activité et s'y consacre entièrement au point d'oublier de manger. Tôt ou tard, la faim le rattrapera et il refera de lui-même le plein. S'il ne mange pas par caprice, il faut éviter de s'emporter, de le punir, de lui offrir un autre mets ou de lui proposer du dessert. Il est mieux de lui enlever simplement son assiette et de le laisser sortir de table ou attendre que tout le monde ait fini. Généralement, cette situation dure un jour ou deux. Après ce laps de temps, si l'enfant continue de refuser son repas ou de ne grignoter que quelques bouchées, il est préférable d'en parler aux parents.

À l'école primaire St-Jacques-Le-Mineur, on réussit à dissuader les enfants qui font la file pour leur repas de passer des commentaires négatifs du genre : « *OUACH! Ça a l'air dégueu!* », en leur faisant recommencer la file à la fin. On les encourage aussi à dire : « Je ne crois pas que je vais aimer ça ». Ainsi, le personnel du service alimentaire peut faire goûter à l'enfant ou lui donner une plus petite portion du mets en question.