

CAPSULE PÉDAGOGIQUE

Mars 2022

Les saines habitudes alimentaires

Comment aider les enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires?

Plusieurs façons s'offre à nous. Notre rôle consiste à leur fournir un environnement positif qui favorise la découverte. Cinq verbes clés à retenir: regarder, manipuler, sentir, ressentir et goûter. C'est ainsi que, petit à petit, les enfants deviendront familiers avec les bons aliments et prendront plaisir à en redemander.



Bien présenter les aliments peut favoriser un meilleur choix. Des plats santé ET appétissants c'est possible? Avec un peu de créativité, nous pouvons présenter un menu santé original qui plaira aux jeunes. Parfois, juste utiliser de la vaisselle attrayante incite les enfants à manger.

S'asseoir à la table avec les enfants, profiter de ce moment pour discuter de notre avant-midi. Prendre le temps de manger lentement. Nous jouons un rôle essentiel, à commencer par celui de modèle en consommant avec intérêt, curiosité et enthousiasme les mêmes aliments que les enfants. Les enfants en redemandent? Ils sont capables d'attendre que nous ayons terminé notre assiette. Après tout, manger, ce n'est pas une course!



Obliger un enfant à goûter un aliment ne contribue pas à ce qu'il l'aime et cela peut même le dégoûter. Puisque le goût se développe avec le temps, on lui sert les nouveaux aliments plusieurs fois, de différentes façons, en petites quantités, avec des aliments connus. Parce que j'ai le souci que l'enfant respecte ses signaux de satiété, je ne le félicite pas d'avoir mangé tout le contenu de son assiette. Je peux cependant souligner ses essais à goûter ou pour une nouvelle habileté, exemples : tenir sa fourchette, fermer sa bouche quand il mâche, ...



Une autre bonne façon d'acquérir de saines habitudes alimentaires est de rapprocher les enfants de l'origine des aliments en aménageant un potager. C'est très stimulant pour les enfants, car ils sont à même de constater d'où proviennent les légumes. Plusieurs enfants ne font pas l'association entre un aliment à l'état brut et ce même aliment coupé en morceaux dans leur assiette. On peut leur demander de participer avec nous à la préparation des repas, ils seront ainsi en mesure de voir la transformation des aliments. Ah! Que c'est bon de déguster ce que nous avons cuisiné.

Les petits observent et imitent ceux qui les entourent. En buvant de l'eau régulièrement, nous sommes une source d'inspiration pour promouvoir la saine hydratation chez les enfants. Est-ce que l'eau est accessible en tout temps dans notre service de garde? Plus les enfants en auront à leur portée, plus ils seront encouragés à en boire.



L'enfant a des grands besoins, car il est en pleine croissance... mais il a un petit estomac qui se remplit vite. Pour manger tous les aliments nécessaires à son corps, trois repas ne suffisent pas. La solution? Les collations!

Mars : mois de la nutrition

Voici quelques recettes faciles à faire avec les enfants

Bananes surprises

Ingrédients :

- 4 bananes, pelées, coupées en deux dans le sens de la largeur
- 1 tasse de yogourt brassé aux fruits ou à la vanille
- Garnitures aux choix : granola, céréales de riz soufflé, chocolat noir fondu, noix, etc.

Préparation :

- Recouvrir une plaque de papier parchemin;
- Mettre chaque garniture dans un petit bol;
- Insérer un bâtonnet de bois à l'extrémité coupée de chaque demi-banane;
- En tenant le bâton, tremper une demi-banane dans le yogourt;
- À l'aide d'une cuillère, verser du chocolat en filet pour créer des motifs, ajouter les garnitures désirées et déposer sur le papier parchemin;
- Mettre la plaque au congélateur pendant au moins 4 heures.



Pouding de chia

- 2 tasses de lait
- 1/3 tasse de graines de chia
- 1/4 tasse de miel ou de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 2 tasses de fruits au choix coupés en dés

Préparation :

- Dans un bol, mélanger le lait avec les graines de chia, le miel ou le sirop d'érable et l'essence de vanille;
- Laisser reposer 30 minutes afin de permettre aux graines de chia d'absorber le lait. Remuer quelques fois;
- Partager dans 4 bols ou verrines et garnir de fruits.

Suggestion :

Ajouter une ou plusieurs variétés de fruits au choix. Voici quelques suggestions de combinaisons : Fraises et mangues. Framboises, bleuets et mûres. Cerises dénoyautées et bananes. Kiwis et cantaloups. Clémentines et pêches. Ananas, fraises et bananes.

À noter également, qu'il est préférable de laisser reposer le pouding une nuit (8 h) pour donner assez de temps aux graines de chia d'absorber le lait.



Barres tendres maison

- 1½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1½ tasse de *Rice Krispies*
- 1/3 de tasse de cassonade
- 1/3 de tasse de miel
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de petites pépites de chocolat noir
- Facultatif : noix, noix de coco, graines de tournesol, etc.

Préparation :

- Dans un bol, mélanger l'avoine et les *Rice Krispies*;
- Dans un petit chaudron, porter à ébullition à feu doux la cassonade, le miel et le beurre. Faire bouillir pendant environ 2 minutes;
- Ajouter les céréales et les noix. Bien mélanger;
- Verser dans un moule beurré de 8 x 8;
- Saupoudrer immédiatement de pépites de chocolat;
- Bien presser le mélange;
- Laisser refroidir. Trancher;
- Envelopper individuellement dans de la pellicule plastique.



Boules d'énergie

- ¾ tasse de beurre d'arachide
- 1½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/3 tasse de sucre
- 1/4 tasse de cacao non sucré
- 1/4 tasse de pépites de chocolat mi-noir hachées
(On peut utiliser n'importe quel reste de chocolat haché finement)
- 1 c. à thé de vanille

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger **tous les ingrédients** à l'aide d'une cuillère;
2. Façonner 20 boules de la taille d'une balle de ping-pong en pressant et en roulant un peu de préparation entre les mains;
Astuce : avec un peu de manipulation, la chaleur des mains et le beurre d'arachide agissent comme « colle »!
3. Déposer les boules sur une assiette et réfrigérer jusqu'à ce que les boules soient fermes (au moins 30 minutes).

Variante : on peut remplacer les pépites de chocolat par des raisins secs hachés ou par des dattes hachées.