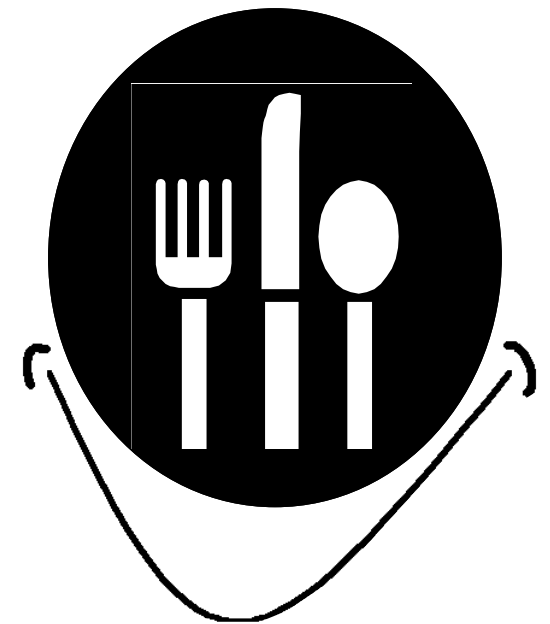


Guide de l'animation du temps du repas



Mis à jour le 3 avril 2009
Service Enfance/Jeunesse

Service Enfance/Jeunesse
La Celle Saint-Cloud
01.30.78.10.36

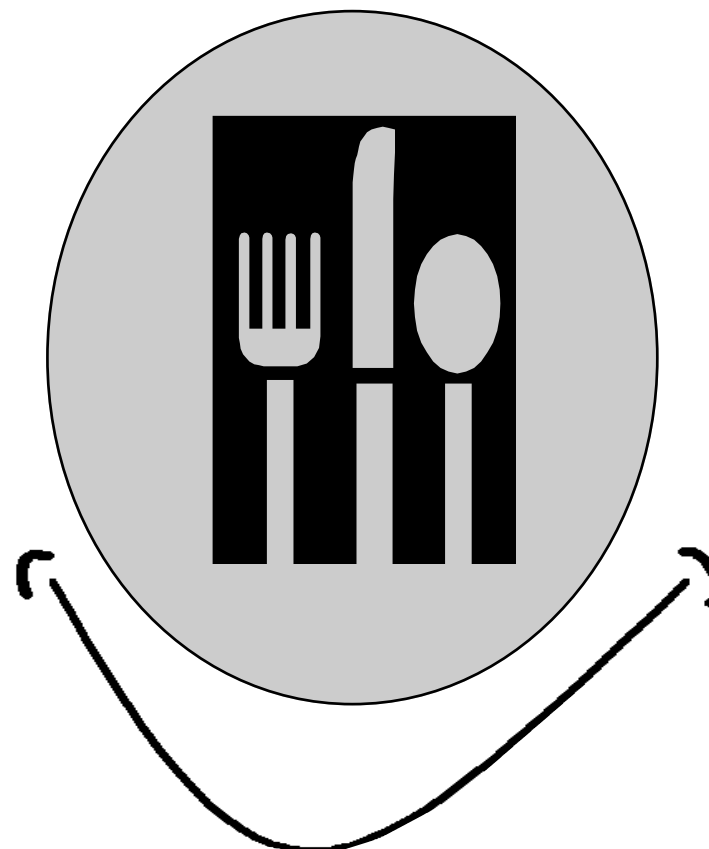
Le temps du repas est aujourd'hui conçu comme un moment privilégié de la journée d'un enfant. Détente, convivialité et développement des bonnes habitudes alimentaires sont les principaux objectifs pédagogiques.

Il est aussi une «école de citoyenneté» où se transmettent des valeurs telles que le respect, le partage, la tolérance qui permettent à l'enfant de s'épanouir et de se réaliser.

Pour toutes ces raisons

Ce guide est destiné au personnel intervenant dans la restauration scolaire de la ville de La Celle Saint-Cloud. Il vous informe des objectifs pédagogiques de la restauration scolaire, de votre rôle et de vos fonctions.

1. Les objectifs pédagogiques de la restauration scolaire
2. Le temps du repas
3. Notions nutritionnelles et diététiques
4. Accueil des enfants allergiques



4. Accueil des enfants allergiques avec un panier repas

L'enfant, bénéficiant d'une Convention d'Accueil Individualisé, remet dès son arrivée à l'école, son panier repas transporté dans un sac isotherme à l'adulte référent qui l'entrepose immédiatement dans le réfrigérateur prévu à cet usage.

Au moment du repas, l'adulte de la table où est installé l'enfant (après passage aux sanitaires et lavage des mains) sous la responsabilité du référent des activités périscolaires, identifie avec une extrême vigilance le repas de l'enfant dans le réfrigérateur. Il lui sert son repas dans l'assiette et avec les couverts fournis par la famille. Il remet en température le plat principal au moment voulu.

Les divers emballages restent identifiables et accessibles et sont éliminés à la fin du repas. L'adulte doit veiller à ce que l'enfant consomme uniquement les prestations fournies par la famille (pas de rajout de condiment, ni de pain...).

Tout incident est immédiatement pris en charge par le coordinateur avec l'aide de son équipe selon les mesures d'urgence habituelles, puis, signalé le jour même au service Enfance/Jeunesse.

Il est chargé de veiller à ce que les adultes encadrants soient informés de la vigilance particulière à apporter selon l'identité des enfants allergiques.

1. Les objectifs pédagogiques de la restauration scolaire

- Faire du temps du repas un moment privilégié, de détente et un temps d'expression et d'échanges pour les enfants.
- Permettre aux enfants de progresser dans leur autonomie et dans leur socialisation en instaurant une relation conviviale et chaleureuse avec eux.
- Sensibiliser l'enfant aux notions d'équilibre alimentaire, à ses besoins nutritionnels et aux nouveaux goûts.

2. Le temps du repas

A - Organisation et fonctionnement

Chaque adulte est référent d'une ou de plusieurs tables. Les enfants assis à ces tables sont donc sous sa responsabilité (en cas d'accident, verre cassé, enfant sale...).

Quelque soit son statut (ATSEM, enseignant, animateur), chaque intervenant doit participer au service des plats, au débarrassage et au nettoyage des tables.

Il est invité à œuvrer pour atteindre les objectifs présentés dans ce guide.

B - Organisation et fonctionnement

Les intervenants sont placés sous la responsabilité du coordinateur des activités périscolaires et du Service Enfance/Jeunesse de 11h20 à 13h30 (sauf dérogation selon le groupe scolaire).

Dans les restaurants des écoles maternelles :

Il présentera le menu du jour aux enfants et veillera à ce qu'ils aient une durée moyenne de repas de 45 minutes.

Pour les enfants âgés de 3 ans (1ère année de maternelle), un adulte est présent à chaque table (environ 1 adulte pour 8 enfants). Il est assis avec les enfants et déjeune avec eux (le même repas).

Pour les enfants âgés de 4-5 ans, il doit y avoir un adulte pour environ deux tables (1 adulte pour 15 enfants). L'adulte est assis à table avec les enfants.

Dans les restaurants des écoles élémentaires :

Les encadrants déjeunent à table avec les enfants et veillent à ce qu'ils prennent tous les éléments du repas et les invitent à y goûter.

C - Le rôle pédagogique de l'intervenant du temps de repas

Pour atteindre les objectifs pédagogiques de la restauration, chaque adulte doit veiller à :

- **Instaurer un climat convivial et de dialogue entre enfants ainsi qu'entre adultes et enfants.**

L'ambiance du repas est fondamentale : il appartient à l'adulte d'animer ce moment de convivialité, en profitant de cette occasion pour être particulièrement à l'écoute des envies, des souhaits ou des problèmes des enfants.

Les enfants peuvent parler à table sans crier. Il est plus judicieux de veiller à chaque table à contrôler le niveau sonore, plutôt que de recourir au "cri" à travers toute une salle.

- **Adopter des attitudes et des comportements positifs (remarques et regards positifs, sourires, relation chaleureuse).**

Il est important que l'enfant ait plaisir à aller au restaurant parce qu'il y trouve des adultes disponibles, chaleureux et souriants, pour qui le temps de repas avec les enfants est aussi un moment agréable à partager.

L'adulte peut émettre une approbation, ou un reproche, peut exprimer un sentiment, une émotion (satisfaction, joie, tristesse, déception et colère). Mais il devra bannir tout sentiment d'indignation, de mépris et de dégoût, d'humiliation, de privation et de châtement corporel (fessée, claque, pincement...) envers un enfant.

- **Être disponible, être à l'écoute des enfants et être attentif à ses besoins.**
- **Développer l'autonomie de l'enfant et l'aider à utiliser les techniques alimentaires.**

Le rôle de l'intervenant ne se limite pas simplement à de la surveillance mais il comporte surtout une dimension éducative.

Il doit aider l'enfant à acquérir une totale autonomie à table : se servir de son couteau, éplucher un fruit, ouvrir son yaourt...

Pour cela, la pédagogie utilisée sera adaptée aux rythmes et aux âges des enfants.

Il est important qu'un enfant apprenne à se servir à table et à débarrasser ses couverts à la fin du repas. Cela développe son esprit d'initiative, son sens des responsabilités et cela fait appel à un respect des autres pour chaque enfant car il doit apprendre à évaluer sa part et à être équitable.

L'enfant participe ainsi de façon active à son repas.

- **Les sels minéraux**

Ils sont nécessaires aux cellules.

	<u>Rôle</u>	<u>Aliments</u>
Calcium	Constituant des os, des dents et du sang	Produits laitiers, légumes et fruits secs
Magnésium	Régule l'équilibre nerveux et le rythme cardiaque. Aide à la croissance	Légumes et fruits secs, céréales et chocolat
Fer	Anti anémique	Légumes secs et viandes
Sodium	Régule la répartition de l'eau dans l'organisme	Sel, fromages

Notre alimentation est insuffisante en calcium, fer et magnésium mais trop riche en sodium : cela favorise les risques d'hypertension artérielle.

→ **Ne pas trop saler les aliments.**

➔ **Utiliser à part égale les protéines d'origine animale et celles d'origine végétale car les protéines animales sont de très bonne qualité, mais elles sont souvent associées à des graisses invisibles et au cholestérol.**

➔ **Modérer la consommation de viande et de charcuterie.**

➔ **Prendre à chaque repas un produit laitier.**

- **Les vitamines**

Elles participent à la bonne utilisation des nutriments

<u>Vitamine</u>	<u>Rôle</u>	<u>Aliments</u>
A	Aide à la croissance, à avoir une bonne vision, à digérer les graisses	Tomate, carotte, abricot, épinards, persil, beurre, lait entier, fromage gras et jaune d'œuf
B1	Aide à digérer les glucides favorise la mémoire et l'attention	Légumes secs, soja, germes de blé, porc, jaune d'œuf et lait
B3	Protège la peau, aide à digérer les graisses	Levure, céréales complètes, poisson
B6	Favorise un bon état de la peau, des cheveux et un bon fonctionnement musculaire	Levure, céréales complètes, légumes secs, fromage, viande rouge, jaune d'œuf et poisson
C	Rend actif, lutte contre les infections	Tous les fruits
D	Antirachitique	Lait, levure, œufs, sardines et thon

➔ **Manger une crudité (fruit ou salade) à chaque repas.**

- **Favoriser la découverte des aliments et sensibiliser les enfants aux nouveaux goûts.**

L'encadrant doit inciter à goûter de tous les aliments sans pour autant "forcer à manger" au risque de provoquer chez l'enfant un rejet. Il peut, par sa capacité de conviction, sa bonne humeur, son plaisir personnel à manger, inciter les enfants de sa table à goûter, à manger. En tout, l'encadrant donne l'exemple. Il "donne le ton".

- **Expliquer de façon adaptée à chaque tranche d'âge la nécessité d'avoir une alimentation équilibrée et variée : faire comprendre pourquoi il faut manger de tout.**

Les notions d'équilibre et de variété alimentaires ainsi que d'hygiène de vie seront abordées par les encadrants de façon adaptée à chaque tranche d'âge.

Ils insisteront sur la notion d'équilibre alimentaire, sur la nécessité d'avoir une alimentation variée et sur le plaisir de découvrir de nouvelles saveurs.

L'encadrant du temps de restauration trouvera dans ce guide des notions diététiques et nutritionnelles qui lui permettront d'amener les enfants à mieux s'alimenter, à prévenir tous les déséquilibres, carences ou mauvaises habitudes alimentaires.

- **Expliquer et rappeler régulièrement aux enfants les règles de vie (partage, respect de la nourriture, tenue à table) et d'hygiène.**

Le temps du repas est important pour l'enfant, il contribue à développer sa socialisation. Il lui permet d'apprendre à respecter les autres et à partager. L'adulte doit veiller à ce que chaque enfant puisse s'exprimer et écouter les autres avec respect en répartissant la parole à table. Il veille à ce que les enfants se tiennent correctement à table et respectent les autres qui l'entourent, assurant ainsi la sécurité (déplacements dans le restaurant scolaire, chahut avec les couverts et plats chauds) et le confort.

L'adulte a aussi un rôle éducatif en matière d'hygiène. Il est donc nécessaire qu'il apprenne aux enfants à se laver les mains, surtout avant de manger et après avoir été aux toilettes. Les mains sales sont en effet à l'origine d'une partie des intoxications alimentaires et de bien d'autres maladies infectieuses.

3. Notions nutritionnelles et diététiques

Ce chapitre a pour but de vous aider à fournir aux enfants les principes de base de l'équilibre alimentaire car il s'agit de les amener à mieux s'alimenter, à prévenir tous les déséquilibres, carences ou mauvaises habitudes alimentaires.

Les règles d'or d'une bonne alimentation :

- **Manger varié et équilibré** : un produit laitier, un fruit, un légume cru et du pain à chaque repas, une viande ou un poisson une fois par jour, un légume cuit au déjeuner et un féculent (pâtes, pomme de terre, riz...) au dîner ou vice versa.
- **Avoir 4 repas par jour** : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.
- **Boire de l'eau à volonté** : en effet, l'eau apporte les éléments nutritifs aux cellules et assure l'élimination des déchets.
- **Prendre un bon petit-déjeuner** : il doit représenter environ un quart de l'alimentation de la journée. Il est indispensable qu'un petit-déjeuner soit composé de lait, yaourt ou du fromage (pour le calcium), du pain ou des céréales (pour l'énergie), un fruit ou un jus de fruit (pour les vitamines, les fibres, les sels minéraux) et une boisson pour l'apport en eau.

La grande famille des aliments :

Le corps se fournit en énergie et en « matériaux » grâce aux aliments.

Mais ces besoins sont différents selon le sexe, l'âge et l'activité de chacun. Un homme adulte doit consommer 2700 kilocalories par jour alors qu'un enfant de 10 ans a besoin seulement de 2000 kilocalories.

Un aliment peut contenir des sucres (appelés glucides), des graisses (les lipides), des protéines (ou des protides), des vitamines, des sels minéraux et de l'eau.

Aucun aliment n'apporte à lui seul tous les éléments vitaux, c'est pour cette raison que les repas doivent être variés.

• Les glucides

Ils constituent une source d'énergie rapidement mobilisable pour la vie courante et l'effort musculaire du moment.

Dans les aliments, on les trouve sous la forme :

- de sucres «rapides» : sucre et produits sucrés (miel, confiture, sodas, bonbons...). Ils libèrent une énergie très vite utilisable pour l'effort et pour alimenter les cellules du cerveau. Ils passent très vite dans le sang pour être aussitôt utilisés. Par conséquent, plus on donne de sucres «rapides» aux cellules, plus elles en redemandent mais tout ce qui n'est pas utilisé est transformé en graisse.

- de sucres «lents» : pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs, semoule, pain,...

Les féculents libèrent leur énergie plus lentement dans le corps en fonction de ses besoins. Mais consommés en excès, ils se transforment en graisse.

➔ **Modérer la consommation du sucre et des produits sucrés en particulier en dehors des repas.**

• Les lipides

Ils constituent une réserve d'énergie utilisée pour le maintien de l'activité musculaire et pour la lutte contre le froid.

Dans les aliments, ils peuvent être d'origine animale ou végétale, visibles ou cachés :

- d'origine animale : visibles (beurre, lard, crème fraîche) et cachés (viandes, charcuteries, œufs, pâtisserie),

- d'origine végétale : visibles (huile, margarines) et cachés (olives, noix, avocats, cacahuètes).

Les lipides apportent les acides gras nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Les lipides d'origine animale apportent les acides gras saturés (il ne faut pas en abuser car ils contiennent du cholestérol). Les lipides d'origine végétale sont composés d'acides gras insaturés, excellents pour la santé.

• Les protides

Ce sont les principaux éléments construisant les muscles, le cœur, le cerveau, les organes, le sang et les hormones. Ce sont des éléments «bâtisseurs» : ils favorisent la croissance, le renouvellement et l'entretien des tissus.

Dans les aliments, ils peuvent être :

- d'origine animale : viandes, poissons, œufs, abats, fromages, yaourts, flans, crèmes

- d'origine végétale : céréales, légumes secs

➔ **Réhabiliter le pain, les céréales, les légumes secs.**