

L'éducation alimentaire

L'éducation alimentaire vise à implémenter chez l'individu (en l'occurrence l'enfant) des habitudes alimentaires saines, qu'il pourra adopter au quotidien afin d'optimiser au mieux la croissance et le développement de son organisme. Ces habitudes dépendent principalement de l'environnement social de l'enfant (famille, groupe social, pays...), elles ont donc un aspect culturel.

Le milieu familial est le premier cercle au sein duquel cette éducation est entamée, suivie de près par l'école qui doit veiller à impliquer dans son programme un complément éducatif relatif à la nutrition. Cette éducation s'effectue sur plusieurs étapes :

I.Reconnaissance et appréciation des aliments

Un plat varié, soigneusement présenté, qui dégage une odeur appétissante, donne immédiatement envie de le manger. Car avant de passer par le goût, l'appréciation passe par la vue, l'odorat, le toucher et même l'audition. Les enfants apprennent ainsi à reconnaître les aliments en associant une odeur, une image et parfois un son à cet aliment.

Il est important d'apprendre à l'enfant à aimer tous les aliments, sans exception. Cette tâche sera plus difficile avec certains aliments (tel que les légumes), il faut donc y aller en douceur et ne jamais chercher à forcer l'enfant.

II.Autonomie et socialisation

L'éducation alimentaire est une étape très importante car elle joue un grand rôle dans l'apprentissage de l'autonomie et dans le processus de socialisation de l'enfant.

Il faut donc apprendre à l'enfant à bien tenir et à bien se servir d'une cuillère. Il ne faut surtout pas s'agacer et perdre patience s'il n'y arrive pas. Il faut de même lui apprendre à mettre la nourriture dans sa bouche en portions raisonnables et à bien mâcher les aliments avant de les avaler. Cela aide non seulement à la bonne digestion de la nourriture mais aussi à fortifier les dents. S'il a envie de se servir lui-même, il faut le laisser. S'il n'a plus envie de manger, il ne faut pas chercher à le forcer. Forcer, interdire et récompenser n'aident pas l'enfant à devenir autonome.

Sur le plan social, il faut lui apprendre la politesse et le respect des autres (camarades comme adultes superviseurs) .

Enfin, il faut veiller à ce qu'il apprenne les règles de l'hygiène : se laver les mains avant et après les repas, et se brosser les dents après les repas.

III. Respect de l'enfant et de ses traits et caractéristiques

L'enfant aussi a droit au respect. Il a droit à la reconnaissance de son individualité et de sa personne. Chaque enfant présente un nombre de caractéristique qui lui sont exclusifs. Il faut donc prendre en considération les variations qui existent d'un enfant à un autre, et éviter d'appliquer automatique-ment les mêmes méthodes sur tous les enfants..

Chaque enfant a une personnalité bien à lui, qu'il faudra respecter. Il faut respecter ses goûts, c'est-à-dire qu'il ne faut pas le forcer à manger ce qu'il n'a pas envie de manger. Il est conseillé, au con-traire, de ne pas insister, car ce respect de son choix le rendra éventuellement plus réceptif à une tentative ultérieure.

Il faut au contraire encourager le développement de cette personnalité en stimulant son autonomie. Il faut lui permettre d'aider s'il en exprime l'envie. Cela sera valorisant pour lui car il aura le sentiment de faire partie du clan des adultes, qu'il est capable de faire comme eux. Il faut éviter de s'énerver et de lui en vouloir s'il est maladroit. Il faut donc respecter ses efforts et ses compétences. Il en gagnera de plus en plus au fil des tentatives.

De même, il faut respecter son appétit. Tous les enfants n'ont pas le même appétit. Mieux encore, un enfant peut ne pas avoir le même appétit tous les jours. Il faut se dire qu'il connaît mieux ses besoins que nous, et qu'il n'hésitera pas à nous le dire s'il a faim.

Le rythme biologique de l'enfant doit être aussi respecté : ne pas le réveiller pour manger et ne pas le tenir éveillé parce qu'il doit manger.