

MANGER SEUL AVEC LES MAINS : À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

INTRODUCTION

Chaque culture a ses propres habitudes concernant l'alimentation : manger avec des couverts, avec des baguettes, avec les doigts... Dans un plat commun, dans une assiette individuelle... A même le sol, ou sur une table... A chacun ses « bonnes pratiques ».

Votre enfant a grandi, il découvre maintenant de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs, que ce soit en purée ou en morceaux. Et ça, ça l'intéresse beaucoup ! C'est une grande nouveauté dans la vie de votre enfant et c'est important qu'il puisse s'y sentir acteur.

Pour s'approprier, et s'intéresser aux nouveaux aliments qu'il découvre dans son assiette, votre enfant a besoin de pouvoir les découvrir avec les mains. Il découvre avec sa bouche, oui, mais aussi avec les mains ! Votre enfant est un petit explorateur en herbe, et il a besoin d'expérimenter les choses pour les comprendre et les assimiler. Lui laisser la possibilité de manger avec ses mains, ne veut pas dire ne pas poser de limites. Le temps de repas n'est pas un espace de jeu, et vous pouvez le rappeler à votre enfant, si vous estimez qu'il y a débordement. Mettre les doigts dans son assiette répond aussi à un besoin d'exploration des matières.

Pour assouvir ce besoin en dehors des repas, vous pouvez proposer à votre enfant des activités de manipulation de matières.



A la crèche...

A la crèche, il y a des moments de « patouille » avec de la terre, du sable, de la farine... associés à de l'eau. La peinture avec les mains, les pâtes à modeler, la pâte à sel offrent aussi des textures à explorer. Et cette fois-ci en toute liberté !



Conseils et astuces :

Quand votre enfant vous montre qu'il est intéressé pour s'alimenter seul, proposez-lui une cuillère près de son assiette. Il fera de cette façon le choix de s'alimenter comme il le souhaite. Cela sera, alors à lui de décider le moment où il sera prêt pour investir la cuillère.



S'il n'a pas la possibilité à un moment donné de pouvoir toucher, manipuler les aliments qui composent son assiette, cela peut être source de frustration : il peut se sentir freiné dans ses expériences.

Il n'est pas toujours facile en tant que parents de laisser cette liberté à l'enfant : manque de temps, peur qu'il en mette partout, appréhension qu'il n'investisse jamais l'objet cuillère... Et pourtant rassurez vous, ça n'est qu'une « phase d'exploration et de découverte ». Si vous l'autorisez à cela durant le temps de cette découverte, il s'orientera par lui-même petit à petit à utiliser l'objet cuillère.

Votre enfant ne mangera pas moins en mangeant avec les mains, bien au contraire. Cela lui permettra de manger à son rythme, en choisissant de lui-même les quantités qu'il portera à sa bouche. Il est donc acteur de son repas, et cela lui permettra d'associer ce moment, à un moment de plaisir.

Dire à l'enfant « On ne mange pas avec les doigts », est une fausse généralité. N'y a-t-il pas certains aliments que l'on mange avec les doigts ?
Par exemple le pain, un quartier de pomme

