

# À TABLE!

Les repas devraient être un moment de plaisir partagé, de découverte gustative et de rencontre, mais la réalité se passe parfois différemment. Les petits et grands problèmes quotidiens autour de la table interrogent.

« J'aime pas ci, j'aime pas ça ! »

Y a-t-il des aliments que nos enfants devraient manger et ne pas manger ?

Faut-il éviter le sucre à tout prix ?

Certains enfants ont toujours faim, comment faire ?

Mon enfant ne mange pas de légumes, est-ce un problème ?

Face à toutes ces questions et problématiques, « À Table ! » propose un coaching par une diététicienne autour de l'alimentation et du comportement alimentaire des enfants.

## Comment cela s'organise

Les professionnel.le.s de la petite enfance doivent composer au quotidien, lors des repas, avec de nombreux paramètres tels que le vécu autour de la table avec les enfants, les refus alimentaires de certains enfants face à des aliments, les attentes des parents, les exigences de la structure, leur posture professionnelle éducative et leurs propres représentations. Il n'est souvent pas simple de faire cohabiter toutes ces dimensions.

Ce programme destiné aux structures pré et parascolaires ainsi qu'à tous les lieux accueillant des enfants pour des repas s'articule en 2 temps :

### La 1ère rencontre :

Un moment d'échanges en lien avec les questions, problématiques et préoccupations des équipes éducatives sur l'alimentation et le comportement alimentaire des enfants. L'alimentation y est abordée dans son ensemble en y intégrant en plus d'une approche nutritionnelle aussi les angles éducatifs, gustatifs, comportementaux notamment. Le but est de pouvoir repartir avec des conseils pratiques à expérimenter, des stratégies pour gérer par exemple les refus alimentaires et des propositions d'outils simples.

### La 2ème rencontre 1 à 2 mois après la 1ère séance :

Un moment de partage sur les changements mis en place et les expériences menées suite aux échanges de la première séance. Cette dernière peut être remplacée par une observation sur le terrain lors des repas pour en discuter ensuite lors de la 2ème séance.

La séquence des rencontres peut être organisée sur mesure selon plusieurs scénarios en fonction des besoins et des demandes de l'équipe.

### Avec les parents

1 séance de 1,5 à 2 heures en soirée dans les locaux de la structure 1 à 2 mois après les rencontres avec l'équipe éducative. La soirée pour les parents est destinée à permettre un échange et des apports d'informations professionnelles en lien avec les questions et les difficultés rencontrées par les familles dans l'alimentation et le comportement alimentaire de leurs enfants. Elle permet également un partage entre les parents, la diététicienne et l'équipe éducative.

### Cette offre vous intéresse ?

Le/la responsable de la structure peut prendre contact avec Madame Sabrina Rinaldo Adam, collaboratrice scientifique en charge du programme alimentation et activité physique au sein de l'Office de la promotion de la santé et de la prévention du Service cantonal de la santé publique : T +41 32 889 52 05 [Sabrina.Rinaldo@ne.ch](mailto:Sabrina.Rinaldo@ne.ch)

### Financement

Ce projet vous est offert par le Service cantonal de la santé publique (SCSP) et Promotion Santé Suisse (PSCH) dans le cadre du programme cantonal « Alimentation & Activité physique ».

L'établissement prend à sa charge la verrée proposée aux parents en fin de soirée.

