

LES 10 CONCLUSIONS LES PLUS IMPORTANTES SUR UNE BONNE AMBIANCE À TABLE LORS DES REPAS EN COMMUN À L'ACCUEIL PARASCOLAIRE

- 1** Les repas en commun à l'accueil parascolaire sont un mélange équilibré entre :
 - Des plats et des boissons préparés de façon plaisante et de bon goût
 - Une table où l'on se rencontre chaleureusement et respectueusement
 - Engagement, intérêt et considération
 - Expériences sensorielles et plaisir
 - Assez de temps prévu dans une atmosphère agréable
 - Moments de rencontre
 - Diversité des émotions
 - Calme et humour
- 2** Les adultes décident de ce qui sert à table et quand. Les enfants décident ce qu'ils en prennent et en quelle quantité.
- 3** Les enfants ont une bonne sensation de faim et de satiété. Ils se trompent pourtant parfois dans l'estimation de leur appétit et de leurs préférences de goût. Ils ont dès lors besoin de soutien et d'indulgence. Lorsqu'ils sont poussés à finir leurs assiettes, leur plaisir de manger et leur sensation de faim et de satiété se trouvent perturbés.
- 4** Pousser ou forcer à manger provoque des réactions défensives. Par contre, inviter les enfants à goûter et montrer l'exemple leur permet d'expérimenter diverses expériences gustatives. Ils découvrent ainsi diverses cultures alimentaires.
- 5** L'alimentation ne sert pas de renforcement ou de punition.
- 6** Si les adultes se montrent réellement intéressés aux enfants, qu'ils les prennent au sérieux et qu'ils ont de l'humour, cela contribue positivement à une bonne atmosphère à table. Si en revanche les enfants se sentent observés, constamment moralisés ou réglementés, l'ambiance et l'appétit se dégradent.



- 7** Les rituels et les déroulements clairs donnent une sécurité et favorisent une ambiance plaisante ; parallèlement, il s'agit de pouvoir les pratiquer avec flexibilité. Ce qui ne s'est pas avéré utile peut être changé à tout moment.
- 8** Les communautés de table se réunissent autour de petites tables afin que des discussions audibles puissent avoir lieu. Dans la salle à manger ou le réfectoire, veiller à ce que le volume sonore reste modéré et à ce qu'il y ait suffisamment de lumière, ceci influence positivement l'ambiance.
- 9** Une cuisine intégrée à l'accueil parascolaire et ouverte à tous est un critère de qualité essentiel. De cette manière, manger devient une expérience sensorielle et une utilisation respectueuse et durable des denrées alimentaires peut être montrée et transmise. La cuisine est un lieu d'apprentissage et d'intégration - avant et après le repas en commun. La cuisinière/le cuisinier est une personne centrale. Lors du choix d'un restaurateur extérieur (catering), il s'agit de mettre l'accent sur une offre de menus équilibrés, diversifiés, adaptés aux enfants et de bonne qualité.
- 10** La participation de chacun en vaut la peine : Les questions, souhaits et avis des enfants sont activement recherchés et pris en compte. Les enfants façonnent la culture de table et les repas en commun avec les adultes. Ils participent à la répartition des places, à l'aménagement intérieur. Ils peuvent déterminer, mettre en pratique et adapter les règles et rituels. Les enfants peuvent émettre leurs vœux de menus, mettre et ranger la table. Ils peuvent aussi effectuer des petites tâches en lien avec les repas pris ensemble. Un dialogue constructif avec les restaurateurs extérieur (caterer) est important.