

## Ce mois-ci, Grouille et Ripouille...

### MANGENT!

**L'**alimentation est une des premières sphères d'activités où l'enfant développe son **autonomie**. Il apprend à prendre la nourriture, à l'apporter à la bouche, seul, à utiliser les ustensiles et à boire au verre proprement. Il acquiert également certaines règles de vie, telles que le partage et l'importance du lavage des mains. Il est judicieux de favoriser l'**auto-alimentation** et d'inclure les enfants dans la **préparation des repas**. Ceci leur permet de mobiliser d'autres habiletés motrices en plus de les exposer à une grande variété de textures, de goûts et d'odeurs, ce qui facilitera l'intégration de nouveaux aliments par la suite.

Par exemple:

- \* Prendre de petits aliments avec les doigts pour les apporter à la bouche requiert de bonnes habiletés de **manipulations dans la main**, de même qu'ouvrir et referme des contenants
- \* Apprendre à utiliser les ustensiles demande un grande **coordination œil-main** et **bilatérale** (des deux côtés du corps)
- \* Se verser du lait ou du jus nécessite **force** et **contrôle moteur**
- \* Mélanger les ingrédients d'une recette
- \* Aller cueillir les fruits et légumes du jardin
- \* Utiliser des pailles pour boire et manger des purées lisses permet d'exercer les **habiletés orales motrices**



- Se balancer d'un côté à l'autre et d'avant-arrière assis au sol ou sur les genoux d'un adulte
- S'asseoir sur un petit banc, un coussin ou un ballon pour augmenter la difficulté
  - Glisser et se balancer
- Assis sur une couverture, l'adulte promène l'enfant en tirant sur la couverture

À la prochaine!

Frédérique Lemaire, ergothérapeute  
Marie-Christine Ménard, kinésologue

Jeu m'anime  
avec  
GROUILLE & RIPOUILLE

