

Groupe MIAM MIAM Nord/Pas-de-Calais

www.groupe-miam-miam.fr

Représentante régionale :

Audrey LECOUFLE, orthophoniste
audreylecoufle@gmail.com

Emeline DENIS, orthophoniste

Pour nous joindre :

Accueil de Jeanne de Flandre : 03 20 44 59 62

Poste 30052

Intervenants :

Amélie Dazin, psychologue

Valérie Demoulin, kinésithérapeute

Emeline Denis, orthophoniste

Virginie Duval, puéricultrice

Dominique Guimber, gastropédiatre

Audrey Lecoufle, orthophoniste

Audrey Van Malleghem, diététicienne



Groupe MIAM MIAM Nord/Pas-de-Calais
Groupe de travail parents-soignants sur les troubles
de l'oralité alimentaire



Réunion d'information et de sensibilisation « Les troubles de l'oralité alimentaire »

Mardi 1^{er} décembre 2009
Hôpital Jeanne de Flandre



Livret de fiches pratiques

Atelier n°1 : Stimulations orales, jeux et comptines autour de la bouche

Comptines et petits jeux de doigts



A A A J'ai du chocolat
E é é Je vais le manger
I i i Il est trop petit
O o o J'en veux un plus gros
U u u Tu n'en auras plus
A é i o u !

J'aime mieux les bonbons
que le gigot de mouton,
J'aime mieux la cannelle
que les vermicelles
J'aime mieux les gâteaux
que la soupe aux poireaux.
J'ai de la confiture
sur toute la figure
et du chocolat
du haut jusqu'en bas,
Moustache de chat
filet de foie gras !



2. On choisit son matériel

Il doit être adapté à votre enfant : pour les petites bouches et les petites mains, on optera de préférence pour des gobelets et des cuillères en plastique de petite taille.

3. Chacun son rythme !

Pas de précipitations !

On laisse à bébé le temps de découvrir la nourriture : de sentir, de patouiller, de mettre ses doigts dans la bouche... et d'avaler tranquillement !

Pour que bébé apprenne à manger comme un grand, donnez lui sa propre cuillère... et prévoyez un grand bavoir !

Qui a pris le chocolat ?

- **Ce n'est pas moi, c'est le chat !**

Qui a grignoté les biscuits ?

- **C'est Lili la petite souris !**

Qui a barboté les bonbons ?

- **C'est le hérisson glouton !**

Qui a chipé les caramels ?

- **C'est mon ami l'hirondelle !**

Qui a avalé la guimauve ?

- **C'est le lapin qui se sauve !**

Qui a mangé le dessert ?

- **C'est un drôle de dromadaire !**

Qui aura mal à l'estomac ?

- **Heu !... Ce sera peut-être moi !**



La semaine gourmande

*Lundi, la petite souris invite ses amis,
Mardi, arrivent le mulot et ses petits,
Mercredi, les rongeurs ont des envies,
Jeudi, ils préparent un clafoutis,
Vendredi, au four, le gâteau cuit,
Samedi, sur la plaque il refroidit,
Et dimanche, chacun en mange une belle tranche!*



Je fais le tour de ma maison

Je fais le tour de ma maison (*tour du visage avec le doigt*)
Je ferme la porte du jardin (*tourner une oreille*)
Je ferme la porte de la niche du chien, clic, clac (*l'autre oreille*)
Je ferme la porte de la maison (*tour de la bouche*)
Je monte l'escalier (*le long du nez*)
Je ferme un volet (*une paupière*)
Je ferme l'autre volet (*l'autre paupière*)
Et je vais me coucher sous ma couverture (*main dans les cheveux*)
Chut la maison dort (*index devant bouche*)

La fourmi m'a piqué la main

La fourmi m'a piqué la main,
La coquine, la coquine, la coquine
La fourmi m'a piqué la main,
La coquine elle avait faim ! AM !



Monsieur Pouce a fait un gâteau

Monsieur Pouce a fait un gâteau (*poing de l'enfant fermé attrapez le pouce*)
l'index en vole un morceau (*sortir l'index*)
le majeur se sert (*sortir le majeur*)
l'annulaire finit le dessert (*sortir l'annulaire*)
et le petit doigt ramasse les miettes (*sortir l'auriculaire qui picore dans la paume*)
il ne reste rien dans l'assiette ! (*l'adulte balaye la main de l'enfant*)

Atelier n°3 : Petit guide à l'intention des apprentis mangeurs

1. On s'installe confortablement...

❖ Dans les bras

Bébé a besoin d'être contenu dans tous les sens du terme : la tête doit être dans le prolongement du dos, bien calée dans les bras de l'adulte. Les hanches sont fléchies.



❖ Dans le transat

Placez-vous bien en face de bébé, à sa hauteur.

N'hésitez pas à poser le transat sur une table, mais toujours sous surveillance !

Évitez de coucher complètement Bébé dans vos bras, la tête trop en arrière.



ETAPE 1 : Texture lisse petits pots 4 mois = lisse ++, quasi semi liquide

ETAPE 2 : Evolution vers le mixé : mélanger 2/3 petits pots, 1/3 purée fraîche ; puis $\frac{1}{2}$ petit pot, $\frac{1}{2}$ purée fraîche
Puis 2/3 purée fraîche, 1/3 petit pot...
Puis 100 % purée fraîche !!!

NB : pour faire un bon mixé il faut un bon mixeur... Si le vôtre ne mixe pas assez finement, ne pas hésiter à choisir des galets de purées surgelées disponibles en grandes surfaces. Ne pas hésiter à ajouter du liquide si c'est trop épais.

ETAPE 3 : Mixé avec une pomme de terre ou un autre légume très cuit écrasé à la fourchette et mélangé à la purée, ou utiliser un moulin à purée plutôt que le mixeur.

ETAPE 4 : Ajouter de la semoule bien cuite à la purée, puis petites pâtes type alphabet ou étoiles.

Si l'enfant refuse, essayer de petites pâtes très cuites proposées seules.

ETAPE 5 : Puis repas écrasé à la fourchette avec viande finement hachée ou mixée

ETAPE 6 : Ajout de tous petits morceaux de viande ou de poisson très tendres.

Matériel et idées d'activités pour jouer autour de la bouche :

Chez le tout-petit :

- tétines
- brosses à dents en caoutchouc (bébé confort...)
- hochets de dentition, girafe Sophie, jouets à porter en bouche

Chez l'enfant :

- brosse à dents en caoutchouc ou électrique
- chewing tube (Hop Toys)
- jeux de souffle (bougie, ballon, sifflet, plume, instrument de musique, paille, pompon, blows-pens...)
- loto des odeurs, loto des saveurs
- livres à senteur
- comptines autour du visage (je fais le tour de mon jardin ; la p'tite bête qui monte...)
- pour patouiller : textures non alimentaires diverses (peluches, papier cadeau, carton ondulé...puis en grandissant peinture à doigt, pâte à modeler ou pâte à sel)
- textures alimentaires (semoule crue, riz cru, mettre le doigt dans la purée, farine, sucre...)
- grimaces : tirer la langue, la mobiliser de gauche à droite devant un miroir, lécher du chocolat autour de la bouche...
- Onomatopées (livre des bruits, cris des animaux, bruits des moyens de transport...)

Atelier n°2 : Textures/ enrichissement

Comment proposer des repas plus riches à mon enfant ?

Principe : Il est possible d'enrichir les repas afin d'apporter à l'enfant plus de calories dans un même volume, et ainsi favoriser une prise de poids régulière.

Pour enrichir le plat on ajoute :



Des matières grasses

Du **beurre doux**, à raison de 10 g pour 200g de repas environ (10g = 1 carré pré- emballé du commerce).

Si l'enfant est allergique aux protéines de lait de vache, on peut remplacer le carré de beurre par 2 cuillères à café d'**huile de colza**.



Des sucres lents

En servant systématiquement **au moins autant de féculents que de légumes** dans l'assiette si l'enfant mange des morceaux

Ou en ajoutant de la **dextrine- maltose** si l'enfant mange en texture mixée.

☞ La dextrine est une poudre qui apporte des glucides, elle ne modifie ni la texture ni le goût. On peut en ajouter une cuillère à soupe pour 200g de repas. Le médecin peut en prescrire pour s'en procurer en pharmacie.

Pour enrichir le dessert :



Choisir si possible des laitages à 20% de matière grasse ou plus, des entremets, des crèmes... Par exemple une crème brûlée apporte jusqu'à 300 kcal pour 100g !

Si votre enfant préfère des laitages moins riches (type yaourt aromatisé ou avec du sucre) ou des compotes, on peut sur le même principe les enrichir avec :

☞ **de la dextrine- maltose** : ajouter 3 cuillères à café par pot de 100 ou 125g

☞ et pourquoi pas de la matière grasse ! : On choisit alors une huile neutre en goût et en couleur, comme l'**huile de tournesol**. On ajoute 1 cuillère à café par pot de 100 ou 125g. Essayez ! Vous verrez cela ne perturbe pas le goût.

Comment faire évoluer les textures des repas ?

L'évolution des textures des petits pots vers les repas frais n'est pas toujours simple, notamment pour certains enfants chez qui l'introduction des morceaux pose problème. Il est important de rassurer parents et enfants dans ce cheminement, afin de respecter le rythme et les capacités de chacun, tout en stimulant l'évolution.