

Les bonnes pratiques en restauration scolaire

Les ATSEM sont présents dans les écoles maternelles au moment du repas. Ils encadrent les enfants et collaborent au bon déroulement du déjeuner des plus petits avec les agents d'animation et de restauration.

L'organisation du repas

Les horaires

Dans la plupart des écoles, la classe s'achève à 11 h 30 et la majorité des enfants sont dirigés vers le restaurant scolaire. Le temps du repas est de 45 minutes à 1 heure en moyenne à l'école maternelle. Le temps de « pause méridienne » dure, actuellement, entre 1 h 30 et 2 h, selon les villes. Il permet de faire 1 à 2 services de restauration en fonction du nombre d'enfants à nourrir, et d'organiser des temps de jeux libres avant ou après le repas jusqu'au moment de la reprise du temps de classe.

L'accompagnement des enfants

L'ATSEM travaille en équipe avec les animateurs et les agents de restauration qui s'occupent de la partie technique. L'ATSEM accompagne les plus petits :

- le passage aux toilettes et le lavage des mains sont des rituels incontournables;
- les enfants ôtent leurs vêtements et les accrochent à un porte-manteau ;
- lorsque les effectifs le permettent, les agents s'assoient et mangent avec eux, mais ils peuvent aussi encadrer plusieurs tables d'enfants.

En maternelle, les enfants sont servis : les plats collectifs sont posés au milieu de la table. À l'école primaire, les repas peuvent être distribués en self-service.

Dès qu'ils ont fini de manger, les enfants sortent de table avec un adulte pour aller jouer dans la cour, participer à des activités ou se reposer dans le dortoir.

Les problématiques du repas

La course au temps

Beaucoup d'écoles maternelles et élémentaires françaises manquent de places assises au restaurant par rapport au nombre d'élèves accueillis dans leurs locaux. Dans les grandes villes et particulièrement en région parisienne, les restaurants sont surchargés. Certaines villes ont allongé la durée de la pause méridienne pour bénéficier de 30 minutes supplémentaires. Elles organisent ainsi 2 à 3 services. Les enfants mangent, pressés par les adultes, car il faut laisser la place aux suivants.

Le bruit, fléau des cantines

Les atmosphères sont bruyantes, les tensions importantes entre adultes et avec les enfants. Beaucoup de salles à manger sont de grands réfectoires propices au bruit, du fait de leur conception, leurs dimensions ou l'absence d'insonorisation. Les attentes provoquées par le service d'un repas excitent les enfants. Ceux-ci sont « contenus » par obligation dans les classes et se défoulent sur le temps du repas.

Des menus peu appréciés

Les enfants découvrent **de nouvelles recettes**, de nouveaux aliments et une façon de cuisiner à laquelle ils ne sont pas toujours habitués. Le repas est souvent accompagné du refus de manger et de goûter. Les adultes ont, eux, la consigne de faire goûter tous les aliments. Devant les refus, ils sont souvent pris au dépourvu. Faut-il qu'ils insistent ? Qu'ils forcent les enfants à manger ? Peuvent-ils donner du pain quand l'enfant n'a rien mangé ? Sa santé est-elle en danger lorsqu'il n'a rien avalé ?

Certains enfants ont des **habitudes culinaires très différentes** de celles de la restauration scolaire qui s'inspire de la cuisine française. Les repas sont peu salés et ne sont pas toujours considérés comme goûteux.

Le gaspillage est important dans la plupart des écoles. Pourtant, les grammages sont de plus en plus restreints, ce qui finit par poser problème au moment du partage, sans que cela ne résolve les quantités de restes.

Des équipes pluridisciplinaires

Les professionnels du temps du repas sont issus de diverses formations et ne sont pas toujours en accord avec ce qu'il convient de faire dans l'organisation du repas ou les consignes données aux enfants. Leurs intérêts divergent aux dépens de ceux des enfants. Il s'ensuit des incohérences qui ne permettent pas aux enfants de comprendre les règles à suivre. Les comportements inadaptés des adultes comme des enfants sont des facteurs de bruit.

Certains animateurs ne travaillent que durant le temps court du repas et ne sont que très rarement formés à encadrer des enfants.

Les professionnels de la restauration ont souvent beaucoup de pression : ils doivent faire goûter tous les aliments, éduquer au goût, apprendre aux enfants à se tenir correctement à table, à se servir les plats ou de l'eau, à dire merci, surveiller les enfants en surpoids... Les animateurs et les ATSEM sont souvent inquiets lorsque les enfants ne mangent pas. Ils se remettent en cause et assimilent le refus à un échec personnel.

Les enfants qui suivent des prescriptions

Certains parents refusent que leur enfant mange les plats de viande ou de porc à l'école pour des raisons religieuses ou parce qu'ils sont végétariens. D'autres enfants, ayant un PAI, apportent leur propre repas.

Il faut donc organiser une distribution de remplacement, surveiller les plus petits, hésitant sur ce qu'ils doivent manger, avoir un nombre suffisant de portions pour tous. La restauration scolaire est devenue un service compliqué avec le temps.

Les besoins psychosociaux

Le besoin de se nourrir

La faim est une motivation évidente pour se mettre à table. Elle répond à un besoin physiologique vital : si l'humain ne mange pas, il dépérit. Mais l'appétit ne se contrôle pas, qu'il soit excessif ou insuffisant.

Des enquêtes montrent que deux tiers des enfants ne prennent pas de petits-déjeuners avant d'arriver à l'école. Mais, au moment de la pause méridienne, certains ne mangent pas, malgré leur ventre vide depuis la veille au soir. L'appétit est coupé par d'autres motivations plus puissantes que la faim.

Le besoin de se faire plaisir

Les humains mangent avec d'autant plus d'appétit que leurs sens (l'odorat, le goût, la vue...) sont aiguisés par ce qu'ils ont dans l'assiette.

Satisfaire ses sens

Chez le petit enfant, le **plaisir gustatif** est en pleine construction. C'est un apprentissage. Il ne sait pas d'emblée s'il aime l'aliment qui lui est proposé. Il n'a pas de repères pour savoir s'il est comestible (et donc inoffensif pour lui) ou autorisé par ses parents (avant l'école, il a mangé sous le contrôle de ses parents et d'autres adultes).

Pour oser manger, il cherche à satisfaire ses sens :

- l'odeur du chou-fleur qui traverse la cantine est-elle une promesse de plaisir ?
- la texture des petits pois qu'il attrape avec ses doigts est-elle rassurante ?
- la couleur des épinards n'est-elle pas empruntée à l'herbe du jardin qu'il est interdit de manger ?
- la couleur verte est signe d'amertume et de toxicité chez les petits humains. Cette information rend compréhensible le fait que les adultes aient beaucoup de mal à faire goûter les légumes en particulier, d'autant plus que ceux-ci ne sont pas forcément consommés à la maison ;
- l'appétence des enfants va plutôt vers les produits glucidiques comme les féculents : pâtes, pommes de terre sont appréciées naturellement ;
- le goût est inconnu dans un premier temps. Il s'apprivoise progressivement ;
- le biscuit qui fait du bruit quand on le croque est associé à la découverte.

Lorsque les sens ont donné des informations positives, alors l'enfant peut dire qu'il aime ou n'aime pas. Vers 6/7 ans, « je n'aime pas » signifie vraiment le dégoût ; avant cet âge, cela signifie « je ne

connais pas ».

La construction des goûts

De 6 mois à 18 mois : la diversification alimentaire

La période la plus propice pour faire goûter de nouveaux aliments est celle qui se situe juste avant l'école. En effet, **durant la première année de leur vie**, les enfants se consacrent à découvrir le monde à travers la bouche. Encore peu monopolisés par les prouesses physiques, ils sont enclins à découvrir les goûts jusqu'à 18 mois environ. Chaque nouveauté crée des informations qui vont jusqu'au cerveau qui développe des synapses pour les traiter : l'odeur, le goût, la texture, la vue, l'ouïe.

Les goûts se forment par **exposition répétée** : l'enfant mange souvent l'aliment, le manipule, le renifle, le cuisine avec un adulte, le voit à l'état cru, puis cuit, le découvre sous différents aspects. Cet apprentissage est d'autant plus efficace qu'il est effectué dans un **environnement affectif et matériel sécurisant pour lui**.

Ainsi, quand l'enfant arrive à 2 ou 3 ans à l'école, il a déjà un panel de goûts établis plus ou moins riches en fonction des habitudes familiales, de la culture culinaire, de son séjour en crèche collective ou avec une assistante maternelle.

De 2 ans à 7 ans : la néophobie

Ce terme est employé pour désigner la difficulté qu'ont les enfants à **goûter de nouveaux aliments**. La crainte de la nouveauté est alimentée par leurs expérimentations établies depuis qu'ils marchent et qui amènent inévitablement à des désagréments. Les enfants deviennent méfiants et se réfugient dans ce qu'ils reconnaissent.

La néophobie est plus ou moins marquée chez les enfants. Certains refusent catégoriquement de goûter la moindre nouveauté. Le repas peut alors être extrêmement compliqué pour eux et pour les adultes. Vers 7/8 ans, l'enfant est de nouveau capable de découvrir de nouvelles saveurs : son répertoire alimentaire de jeune adulte est quasi élaboré.

Rien n'est joué chez l'enfant en matière d'éducation alimentaire. À l'âge adulte, il peut radicalement changer d'habitudes. Les humains modifient leurs répertoires gastronomiques tout au long de leur vie. L'enfant, comme l'adulte, a besoin de se faire plaisir à table.

Le besoin de socialiser

Les humains ne mangent pas uniquement parce qu'ils ont faim ou qu'ils sont gourmands. Ils sont capables de consommer des mets fades et peu valorisés uniquement parce qu'ils sont « en bonne » compagnie.

Le repas est un **moment de socialisation** pour tous les humains : il permet d'imiter les règles, d'observer les autres, de manger selon un code précis, d'apprendre les coutumes culinaires d'un groupe social.

Partager la nourriture est un **acte rassurant** pour les plus petits, puis plaisant au fur et à mesure qu'ils deviennent grands. Les humains mangent seuls lorsqu'ils y sont obligés par les circonstances de la vie. Mais ils préfèrent partager les plats, échanger verbalement, se réunir pour les occasions festives (ce qui se fait dans tous les pays du monde).

Le besoin d'imaginaire

Les humains se construisent une image rassurante de ce qu'ils mangent pour s'autoriser à l'avalier. Bien que ce sentiment soit inconscient, l'acte alimentaire est source d'angoisse chez l'omnivore. Manger, c'est incorporer des substances inconnues à l'intérieur de son corps. Les humains tentent d'appivoiser les aliments qu'ils goûtent pour la première fois. Tant qu'une image positive n'est pas associée à l'aliment, l'homme en conçoit un dégoût profond qui peut aller jusqu'au vomissement.

Exemple :

Dans le monde occidental, les populations ne consomment pas d'insectes, considérés, ailleurs dans le monde, comme des mets délicieux et nutritifs.

Les petits enfants construisent **leur histoire alimentaire**. Chaque aliment est associé à un symbole issu de son histoire, partagé avec sa famille, son groupe social.

Forcer un individu à manger, a fortiori un enfant, est contre-productif. Il en mémorise le dégoût et cela peut être définitif. Cette pratique est à bannir du restaurant scolaire.

Les bonnes pratiques de l'ATSEM

Quels sont les comportements et règles qu'adoptent les adultes à table ?

- Permettre aux enfants de lâcher leurs tensions avant le repas chaque fois que c'est possible : les laisser courir dans la cour quelques minutes avant de les rassembler et de demander de nouveau le calme ; les faire rentrer dans le réfectoire en petits groupes de 10 ; leur laisser choisir leur place et leurs camarades pour manger (ce qui n'empêche pas de les séparer pour les sanctionner, s'ils sont trop agités).
- Parler calmement à table, à voix presque basse pour ne pas surenchérir le niveau de bruit, et les laisser discuter entre eux.
- Être bienveillant et éviter les jugements désobligeants ou humiliants.
- Laisser les plus petits aller aux toilettes s'ils en ont besoin, même si le passage aux lavabos et aux toilettes a été fait auparavant.
- Favoriser l'autonomie : les laisser se servir seuls, aider ceux qui n'y arrivent pas: les plats, l'eau, le pain ; vérifier qu'ils peuvent ouvrir l'opercule de la compote, couper leur viande, peler leur clémentine ; leur mettre tous les couverts à table et leur laisser choisir les ustensiles ; leur permettre de débarrasser leurs couverts ; patienter lorsqu'ils mangent avec les doigts tout en rappelant l'usage de la fourchette et du couteau.
- Rappeler les règles à table, encourager à manger, à goûter, à partager.

Pour être efficace à table, l'adulte doit garder en tête les principes d'un accueil satisfaisant (les mêmes qu'il attend s'il va lui-même au restaurant). Il reste souriant, poli, disponible et attentif.

Idéalement (mais ce n'est pas toujours possible), l'adulte est à table avec les enfants et mange avec eux pour leur donner confiance dans les plats.

Si un enfant est agité et perturbe le service, il le prend avec lui et verbalise le fait qu'il lui permet de se calmer. Si nécessaire, il sort avec l'enfant ou le confie à un autre adulte.