

PEP – Manger ensemble: Développement de la qualité et formation continue en culture alimentaire et repas en commun



Service spécialisé PEP à l'Inselspital à Berne
www.pepinfo.ch

Une alimentation saine et durable ne comporte pas uniquement le choix et la préparation des aliments, mais aussi une culture alimentaire et une culture des repas en commun qui est adaptée aux enfants. Ce que les enfants et adolescents vivent aujourd'hui lors des repas en commun les façonne et les influencera dans le courant de leur vie. Les repas en commun sont des moments de rencontre.

Alors que les adultes souhaitent en général un déroulement calme et clair, les enfants ont parfois un besoin accru d'attention. Le repas en commun ne sont pas toujours sans conflit. Les personnes viennent de différents horizons avec différentes habitudes et besoins. Certains enfants veulent raconter ce qu'ils ont vécu durant la journée, d'autres se bagarrent ou se retirent. Les uns se réjouissent du repas, les autres n'en ont pas envie. Leur humeur influence leurs interactions, ce qui peut influencer leur appétit.

Comment les adultes peuvent-ils favoriser et accroître une attitude relationnelle positive ? Quels comportements favorisent une bonne atmosphère à table ? Quels sont les bons déroulements ? Quelles règles sont favorables ? Quelles habitudes doivent être remises en question ? Est-ce que les enfants doivent goûter à tout ? Ont-ils le droit de laisser des restes sur leurs assiettes ? Pourquoi, oui ? Pourquoi, non ? Comment les adultes devraient réagir-ils aux enfants qui ne mangent pas ou qui mangent trop ? Comment entretenir une atmosphère où l'on mange ensemble de manière satisfaisante ?

A l'heure actuelle, il est simple de recevoir des avis des experts en matière d'alimentation équilibrée. Ceci est bien plus difficile par rapport aux facteurs influençant la santé psychique.

PEP – Manger ensemble soutien l'échange sur la richesse d'expériences faites au sein des équipes de travail. C'est comme cela qu'une attitude commune favorisant la relation peut être développée et approfondie. Cette attitude positive et constructive accroît la santé psychique.