

## Repas



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

Privilégier la posture assise

Éviter de lever les bras au-dessus des épaules  
et les mouvements de rotation du tronc

1



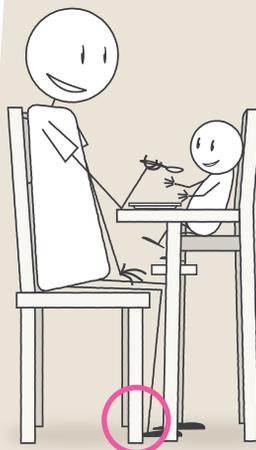
Repas avec une  
chaise haute

Je tiens l'enfant contre moi  
son visage vers l'extérieur  
pour le faire glisser  
dans la chaise (ou le soulever  
de la chaise)

2

Je m'assois sur une chaise  
adaptée à ma taille

Je place le coude sur la tablette  
pour soulager mes épaules



Je me place  
de face ou de 3/4  
par rapport à l'enfant  
en rapprochant ma  
chaise au maximum



3

### Repas au biberon

Je me cale bien le dos et les coudes  
(surtout celui qui porte l'enfant)

Je pose les pieds au sol  
ou sur un repose-pied



## Pour m'aider

- \* **Une chaise-haute avec tablette amovible** pour y mettre et y enlever plus facilement l'enfant, la plus légère et la moins encombrante possible
- \* **Une chaise avec dossier haut** pour donner les repas
- \* **Un fauteuil confortable** pour donner les biberons (avec dossier, soutien lombaire, accoudoirs ou coussins...)
- \* **Un tabouret à roulettes** pour passer plus facilement d'un enfant à l'autre sans avoir à se relever
- \* **Un chariot** pour faciliter le transport des repas et du matériel

## Ai-je pensé à...

- \* **Préparer tous les repas** avant d'installer les enfants pour diminuer mes déplacements
- \* **Fixer un ordre de passage** dans les repas et essayer de m'y tenir
- \* **Fixer des règles** pour une prise de repas dans le calme et sans être perturbé (mettre le téléphone sur répondeur, occuper les autres enfants par des activités calmes, pas d'accueil d'enfants pendant les heures de repas, ...)
- \* **Changer de côté** à chaque biberon pour ne pas solliciter les mêmes muscles et ne pas influencer la latéralité de l'enfant
- \* **Prévoir un coin repas** adapté pour les adultes
- \* **Mener une réflexion collective** sur la gestion des repas (lieu de stockage, aménagement de l'espace, maintenance, hygiène/nettoyage des tables, déplacements, organisation des tâches...)