

# **MALLE « ALIMENTATION »**

## **FICHE PRATIQUE**



# PRESENTATION

Cette malle a été conçue par l'équipe du PARIH 83, à destination des professionnels des établissements d'Accueil de Jeunes Enfants et/ou de Loisirs.

Elle a pour but de permettre aux équipes la mise en place d'outils pédagogiques auprès des enfants, porteurs de handicap ou non, afin de leur permettre de reconnaître les aliments et cuisiner avec des outils adaptés.

Vous trouverez dans ce document plusieurs propositions d'activités à mettre en place avec le matériel de cette malle.

A la fin de celui-ci, vous remarquerez que plusieurs pages sont vierges : dans un esprit de démarche collaborative, nous vous proposons, si vous le souhaitez, d'y ajouter vos propres propositions d'activités. Si vous et vos équipes avez trouvé d'autres utilisations du matériel proposé, n'hésitez pas à nous les partager ! Cela permettra aux autres structures qui emprunteront la malle d'en bénéficier, et à nous aussi !

En espérant que vous prendrez plaisir à user de cette malle auprès des enfants que vous accompagnez.

L'équipe du PARIH 83



# INVENTAIRE

<p><b>Couverts incurvés gaucher :</b> Des couverts avec des gros manches en plastique pour une préhension facilitée et une extrémité incurvée pour rendre la mise en bouche des aliments plus aisée.</p>	  <p><a href="#"><u>Acheter</u></a></p>
<p><b>Couverts incurvés droitier :</b> Des couverts avec des gros manches en plastique pour une préhension facilitée et une extrémité incurvée pour rendre la mise en bouche des aliments plus aisée.</p>	  <p><a href="#"><u>Acheter</u></a></p>
<p><b>Outils de mastication:</b> outil de mastication pour les personnes dont la force de la mâchoire est très limitée. Les aspérités et les picots contribuent à fournir un apport sensoriel supplémentaire et un retour d'information tactile.</p>	  <p><a href="#"><u>Acheter</u></a></p>
<p><b>Assiette à rebord arrondi:</b> assiette asymétrique est particulièrement utile grâce à son rebord haut et à son fond incliné.</p>	  <p><a href="#"><u>Acheter</u></a></p>

## INVENTAIRE

<p><b>Rebord d'assiette</b> : ce rebord peut être fixé autour d'une assiette de taille standard. Cela va permettre de relever le bord de votre assiette afin de faciliter la prise des aliments.</p>	  <p><a href="#"><u>Acheter</u></a></p>
<p><b>Verre ergonomique</b> : cette tasse anti renversement est parfaite pour les personnes qui gardent une posture assise ou inclinée.</p>	  <p><a href="#"><u>Acheter</u></a></p>
<p><b>Verre à découpe nasale</b> : boire en gardant la tête droite grâce à sa large découpe spéciale laissant passer le nez.</p>	  <p><a href="#"><u>Acheter</u></a></p>
<p><b>Planche à découper contrastée</b> : planche à découper de couleur contrastée pour une meilleure visibilité.</p>	  <p><a href="#"><u>Acheter</u></a></p>



## INVENTAIRE

**Support antidérapant pour yahourts:** lors de vos repas, ce support vous permettra d'ouvrir et de manger vos yaourts, vos compotes sans risque.



[Acheter](#)

**Set d'aliments en bois :** assortiment de pièces en bois, idéal pour les jeunes cuisiniers en herbe qui prendront beaucoup de plaisir à découvrir la cuisine et les aliments.



[Acheter](#)

**Kit de rééducation olfactive:** kit complet pour la rééducation ou l'apprentissage des odeurs.



[Acheter](#)

**Timer :** minuteur analogique visuel, compte à rebours silencieux, outil de Gestion du temps pour Enfants et Adultes



[Acheter](#)

## INVENTAIRE

**Minuteur de cuisine:** équipé d'une synthèse vocale, minuteur très simple d'utilisation.



[Acheter](#)

**Balance vocale:** balance de cuisine parlante électronique



[Acheter](#)

**Grignoteur :** Grignoteur, qui permet aux enfants ou aux adultes de mâcher des gros morceaux sans risque d'étouffement ou de fausse-route.



[Acheter](#)

**Loto des aliments :** Un jeu en bois ludique et polyvalent, tickit® Fruit & Vegetal Match est un ensemble de quatorze paires de dalles en tilleul au toucher lisse avec une impression couleur claire sur un côté de véritables images photographiques de fruits et légumes. Les grosses tuiles carrées sont faciles à tenir et à retourner pour votre enfant.



[Acheter](#)

# INVENTAIRE

<p><b>Dites le en langues des signes</b></p>	 <p><a href="#">Plus en vente</a></p>
<p><b>Jeu surprise dans le potager</b></p>	  <p><a href="#">Acheter</a></p>
<p><b>Picto menu</b></p>	  <p><a href="#">Téléchargeable</a></p>
<p><b>Cuillère texturée</b></p>	  <p><a href="#">Acheter</a></p>

## Appréhender les matières

Une gamme d'**outils de mastication** est parfaitement adaptée pour l'**auto-stimulation et la régulation** de tous ceux ayant un **besoin sensoriel oral**. La motricité bucco-maxillaire est conseillée pour **limiter les troubles de l'alimentation** et pour **favoriser le développement du langage oral**.



Ces outils **facilitent les mouvements** de la **langue** et de la **mâchoire**. Les **surfaces texturées** peuvent être utilisées pour **stimuler les gencives, le palais et la langue**. Faciles à prendre et à enlever au poignet, ils sont une bonne alternative pour ceux qui ne peuvent pas porter des colliers, et / ou pour ceux qui ont tendance à mâcher leurs manches.











Un «**grignoteur**» qui permet aux enfants ou aux adultes de **mâcher des gros morceaux sans risque d'étouffement ou de fausse route**. Les aliments se placent à l'intérieur du filet et la personne peut alors mastiquer en toute sécurité puisque les gros morceaux ne peuvent passer au travers du filet ! Idéal pour les fruits frais ou surgelés ou les légumes cuits.



## Reconnaitre les odeurs

### Objectifs :

-  Amener les enfants à reconnaître les odeurs des aliments sur les photos
  -  La désensibilisation olfactive pour les personnes hypersensibles
  -  Comprendre l'importance de l'odorat dans nos préférences alimentaires
  -  Apprendre à exercer son odorat
  -  Organiser et trier les odeurs (fruits, fleurs, terre, odeurs animales, etc.)
  -  Mettre des mots sur ses perceptions.
- 
- 










## Préparer une recette en FALC

Choisissez une recette et amusez vous !

Nous avons mis à votre disposition des ustensiles qui pourront vous aider pour faciliter la réalisation des recettes.

### Objectifs:

-  Faciliter la compréhension de la recette grâce aux pictogrammes et photos.
  -  Favoriser la participation de tous
  -  Partager un moment convivial
- 
- 

## COMPOTE DE POMMES-POIRES

pour 8 personnes | préparation : 30 minutes

### Ingrédients

pour préparer ma recette de compote de pommes poire il me faut :

- 6 pommes
- 3 poires
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 3 pincée de cannelle
- 1 verre d'eau



## Ustensiles à utiliser

Pour préparer ma recette de compote pommes poires il me faut :

- 1 casserole
- 1 couteau
- 1 économe



## Etape 1

- Eplucher et épéiner les pommes et les poires



- Couper les fruits en cubes





## Etape 2

- Mettre les fruits , le sucre et la cannelle



- Ajouter ½ verre d'eau





### Etape 3

- Couvrir la casserole et laisser mijoter et remuer régulièrement



- Quand la compote est prête server la dans un bol



## FONDANT AU CHOCOLAT

pour 6 personnes | préparation : 10 minutes | cuisson : 7 minutes

### Ingrédients

Pour préparer ma recette du fondant au chocolat il me faut :

- 125 gr de beurre
- 125 gr de sucre en poudre
- 200gr de chocolat noir
- 3 oeufs
- 40 gr de farine
- 1 pincée de sel



## **Ustensiles à utiliser**

Pour préparer ma recette du fondant au chocolat il me faut :

- 1 saladier
- 1 plat à cake
- 1 bol
- 1 fourchette
- 1 spatule



## Etape 1

- Faire fondre le beurre et le chocolat



- Ajouter le sucre dans le chocolat fondu et mélanger





## Etape 2

- Mélanger les œufs un par un



- Ajouter la farine





### Etape 3

- Mettre au four 7 min à 200°



- Laisser refroidir et complètement et mettre au frigo pendant 1 heure minimum.



## PÂTE À CRÊPE

pour 4 personnes | préparation : 10 minutes / cuisson 20 minutes

### Ingrédients

Pour préparer ma recette pâte à crêpe il me faut :

- 400 g de farine
- 4 œufs
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 70 g de beurre fondu
- 80 cl de lait



## **Ustensiles à utiliser**

Pour préparer ma recette pâte à crêpe il me faut :

- 1 louche
- 1 fouet
- 1 poêle
- 1 cuillère en bois
- 1 saladier



## **Etape 1**

- Mettre la farine dans un saladier et former un puits
  
- Y déposer les œufs, le sucre, l'huile et le beurre fondu.
  
- Mélanger délicatement avec un fouet en ajoutant au fur et à mesure le lait



## **Etape 2**

- Faire chauffer une poêle antiadhésive et la huiler légèrement à l'aide d'un sopalin
  
- Verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner
  
- Cuire ainsi toutes les crêpes à feu doux

