

Cultivez de saines habitudes alimentaires

CLASSES PRIMAIRES ET INTERMÉDIAIRES



SI LA FAMILLE FOURNIT LE REPAS OU LA COLLATION

La famille décide
Quels aliments offrir

L'école décide
Quand et où les enfants mangent

L'élève décide
S'il va manger et en quelle quantité

SI L'ÉCOLE FOURNIT LE REPAS OU LA COLLATION

L'école décide
Quels aliments offrir, quand et où les enfants mangent

L'élève décide
S'il va manger et en quelle quantité

Atmosphère agréable aux pauses-repas

- Laissez les élèves libres de manger à leur guise.
- Laissez-les consommer les aliments dans l'ordre qu'ils préfèrent. Ne les obligez pas à finir un aliment avant d'en commencer un autre.
- Faites confiance aux élèves et respectez-les lorsqu'ils disent ou font comprendre qu'ils sont rassasiés ou qu'ils ont encore faim

Sensation naturelle de faim et de satiété

- Laissez les élèves décider de la quantité consommée. Ne précisez pas le nombre de bouchées.
- Laissez-les consommer les aliments dans l'ordre qu'ils préfèrent. Ne les obligez pas à finir un aliment avant d'en commencer un autre.
- Faites confiance aux élèves et respectez-les lorsqu'ils disent ou font comprendre qu'ils sont rassasiés ou qu'ils ont encore faim.

Confiance envers les élèves et leur famille

- Respectez le fait que des familles peuvent définir différemment un « aliment sain » et que les enfants ont divers besoins en matière de santé.
- Respectez le fait que des familles peuvent définir différemment un « aliment sain » et que les enfants ont divers besoins en matière de santé.
- Soutenez toutes les familles en leur facilitant l'accès à des sources d'information fiables sur la nutrition, comme le [Service de consultation de diététistes du Manitoba](http://www.unlockfood.ca/fr) (1-877-830-2892) ou www.unlockfood.ca/fr
- Dirigez les élèves vers des programmes de petit déjeuner, de collation ou de dîner et vers d'autres ressources communautaires (comme les banques alimentaires) au besoin.

Enseignements positifs sur les aliments et la nutrition

- Renseignez les élèves au sujet d'une variété d'aliments, en insistant sur les avantages de bien nourrir son corps et son esprit (p. ex. sur le fait que manger une variété d'aliments donne l'énergie nécessaire pour jouer et réfléchir).
- Faites en sorte de toujours parler d'alimentation de façon neutre. Discutez de l'origine des aliments, de leur aspect, de leur texture et des diverses manières de les consommer, plutôt que de parler de bons et de mauvais aliments, ou encore d'aliments sains ou malsains.
- Parlez surtout de comportements, comme des repas réguliers, de bonnes nuits de sommeil et des activités physiques pour se sentir bien, plutôt que de régulation du poids. Le fait de se peser, d'utiliser des tableaux ou graphiques de poids ou encore de compter les calories peut entraver l'adoption de comportements sains.
- Donnez l'exemple en matière d'acceptation de son corps et de valorisation de la diversité corporelle en montrant que tous les corps méritent qu'on leur témoigne respect et bienveillance. Évitez d'exprimer un point de vue personnel sur les aliments et le poids corporels. Le corps de chacun est différent, et nous devons respecter, accepter et célébrer ces différences!

Manger devrait être agréable



Conseils généraux sur l'alimentation : Les conseils alimentaires du présent article reposent sur les principes et directives de Mme Ellyn Satter. Pour en savoir plus sur son travail, consultez ellynsatterinstitute.org

Ressource fournie par les diététistes autorisés du comité du Manitoba Food Environments for Early Learning and Schools (MB FEELS). Pour obtenir la permission de modifier la présente ressource, communiquez avec nous à MBFEELSCommittee@gmail.com