

Cultivez de saines habitudes alimentaires en salle de classe



CLASSES PRIMAIRES ET INTERMÉDIAIRES

Tâche du parent ou tuteur

Provision d'une variété d'aliments à emporter ou aliments offerts par l'école

Tâche de l'école

Prévision de l'heure et de l'emplacement des repas

Tâche de l'élève

Prévision d'une variété d'aliments et de la qualité à consommer

Atmosphère agréable aux pauses-repas

- Prévoyez un horaire de repas et de collations et prévenez le grignotage.
- Limitez les distractions en mangeant, comme les écrans.
- Conversez de façon détendue avec les enfants. Réservez les enseignements sur la nutrition pour les cours au lieu d'en parler durant les repas.

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 qu'ils sont rassasiés ou qu'ils ont encore faim.

Confiance envers les élèves et leur famille

- Respectez le fait que les élèves et leur famille peuvent avoir une différente définition de la « saine alimentation », et avoir différents besoins en matière de santé.
- Permettez aux élèves d'apporter des aliments de chez eux, à moins qu'ils ne puissent en consommer en raison d'une allergie. Les élèves doivent pouvoir se fier aux personnes qui s'occupent d'eux pour leur alimentation, et les enseignants doivent également leur faire confiance.
- Soutenez tous les élèves et leur famille en leur facilitant l'accès à des sources d'information fiables sur la nutrition, comme le Service de consultation de diététistes du Manitoba (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 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.
- Faites en sorte de toujours parler positivement de l'alimentation, en mentionnant par exemple qu'une variété d'aliments fournit l'énergie nécessaire pour réfléchir de façon critique et rester actif. Évitez les énoncés négatifs ou fondés sur la peur comme celui-ci : « Les aliments X sont mauvais pour la santé ».
- Parlez surtout de comportements comme des repas réguliers, de bonnes nuits de sommeil et l'activité physique pour se sentir mieux, plutôt que du maintien du poids. Le fait de se peser ou d'utiliser des tableaux ou graphiques de suivi du poids, ou encore des applications servant à compter les calories, peut nuire aux comportements favorables à la santé.
- Donnez l'exemple d'une bonne image corporelle par la valorisation de la diversité corporelle et des énoncés positifs à cet égard. 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 Manitoba School Nutrition Action Group.

Si vous avez des questions à formuler : 1 888 547-0535 ou mbhealthyfoodinschools@dietitians.ca