

Cultivez de saines habitudes alimentaires

PROGRAMMES D'APPRENTISSAGE ET DE GARDE DES JEUNES ENFANTS



SI LA FAMILLE FOURNIT LE REPAS OU LA COLLATION

La famille décide
Quels aliments offrir

Le personnel éducateur décide
Quand et où les enfants mangent

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

SI LE SERVICE DE GARDE FOURNIT LE REPAS OU LA COLLATION

Le personnel éducateur décide
Quels aliments offrir, quand et où les enfants mangent

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

Atmosphère agréable aux pauses-repas

- Tenez-vous à un horaire de repas et de collations bien déterminé. Évitez d'offrir de la nourriture entre les repas et les collations.
- Limitez les distractions, comme les écrans et les jouets.
- Asseyez-vous et mangez avec les enfants.
- Conversez de façon détendue avec les enfants. Quel était le meilleur moment de leur journée? S'ils détenaient un superpouvoir, quel serait-il?
- Enseignez les bonnes manières à table, comme dire « s'il vous plaît » et « merci », ou encore faire passer la nourriture et se servir correctement.

Sensation naturelle de faim et de satiété

- Laissez les enfants décider s'ils veulent manger et en quelle quantité. Ne les forcez pas à consommer un certain 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 enfants et respectez-les lorsqu'ils disent ou font comprendre qu'ils sont rassasiés ou qu'ils ont encore faim.

Le corps de chaque enfant est différent, et nous devons respecter, accepter et célébrer ces différences!

Confiance envers les enfants 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.
- Permettez aux enfants de manger tous les aliments de chez eux, à moins qu'ils ne puissent en consommer en raison d'une allergie. Les enfants doivent pouvoir se fier aux personnes qui s'occupent d'eux pour leur alimentation, et le personnel éducateur doit également leur faire confiance.

Manger devrait être agréable

- 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, joignable au 1 877 830-2892 (à l'extérieur de Winnipeg) ou au 204 788-8242 (à l'intérieur de Winnipeg), 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

- 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.
- Laissez les enfants explorer la nourriture avec tous leurs sens. Jouer avec la nourriture leur permet de s'informer sur les nouveaux aliments, de les découvrir et de les accepter.
- Créez des activités amusantes sur les aliments pour les enfants, comme jouer à faire semblant, organiser des stations ludiques, deviner l'aliment mystère, faire l'épicerie et jardiner.
- Faites intervenir les enfants dans les tâches à accomplir lors des repas pour enseigner les chiffres et la lecture. Comptez le nombre d'assiettes nécessaires, mesurez les ingrédients et lisez des recettes ensemble.



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