

Cultivez de saines habitudes alimentaires

ÉLÈVES DU SECONDAIRE



SI LA FAMILLE FOURNIT LE REPAS OU LA COLLATION

Tâche du parent ou tuteur

Disposer d'une variété d'aliments à emporter à l'école

Tâche de l'école

Décider où et quand les élèves mangent

Tâche de l'élève

Emporter une variété d'aliments et décider de la quantité à consommer

SI L'ÉCOLE FOURNIT LE REPAS OU LA COLLATION

L'école décide

Quels aliments offrir, quand et où les élèves mangent

L'élève décide

S'il va manger et en quelle quantité

Atmosphère agréable aux pauses-repas

- Aménagez des aires de repas qui amènent les élèves à manger ensemble et faites de l'heure des repas une occasion de créer des liens.
- Conversez de façon détendue avec les élèves. Réservez les enseignements sur la nutrition pour les cours au lieu d'en parler durant les repas.
- Encouragez les élèves à consacrer moins de temps aux écrans pour être attentifs à leurs habitudes alimentaires

Sensation naturelle de faim et de satiété

- 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.

Confiance envers les élèves et leur famille

- Respectez le fait que les élèves et leur famille peuvent définir différemment un « aliment sain » et avoir divers besoins en matière de santé.
- Permettez aux élèves d'apporter des aliments de chez eux, à moins que ceux-ci soient interdits 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](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 les avantages de bien nourrir son corps et son esprit (p. ex. sur le fait que manger une variété d'aliments donne au cerveau et aux muscles l'énergie pour réfléchir et travailler).
- 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 et nuire durablement à la santé mentale.
- 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!
- Enseignez aux élèves à juger les messages véhiculés par les médias avec un esprit critique. Les représentations irréalistes de la beauté sont souvent perçues à tort comme avec des sources de bonheur et de popularité.

Snack and mealtime should be enjoyable



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