

Favoriser une saine alimentation dans les écoles élémentaires



Le parent ou la personne qui s'occupe de l'élève

décide des aliments à mettre dans la boîte à dîner.

L'école

décide quand et où mangent les élèves.

L'élève

décide s'il veut manger et choisit la quantité de nourriture qu'il veut manger.

Créer un environnement alimentaire positif

- Assurez-vous que les élèves ont assez de temps pour manger à l'intérieur des heures préétablies de l'école pour le dîner et les collations.
- Limitez les sources de distraction comme les écrans.
- Parlez de tout et de rien avec les élèves. Réservez l'éducation sur la nutrition pour la salle de classe; ne parlez pas de la nutrition aux repas.

Respecter les signes naturels de la faim et de la satiété

- Laissez les élèves décider de leur propre consommation – évitez de leur dire quelle quantité ils doivent manger ou de les inciter à prendre 'juste une autre bouchée'.
- Laissez les élèves manger les aliments dans l'ordre qu'ils choisissent – pas nécessaire de finir de manger un aliment avant d'en manger un autre.
- Faites confiance aux élèves lorsqu'ils disent ou qu'ils montrent qu'ils sont rassasiés ou qu'ils ont encore faim, puis respectez leur choix.

Établir un lien de confiance avec les élèves et les familles

- Respectez le fait que bien des facteurs influencent le choix des aliments de la famille et que les enfants ont des besoins différents en matière de santé.
- Laissez les élèves manger les aliments qu'ils apportent de la maison, à moins qu'un aliment pose un risque lié à une allergie. Les élèves doivent avoir la certitude que leur parent ou la personne qui s'occupe d'eux peut bien les nourrir et les enseignants doivent avoir la même certitude.
- Encouragez la consultation de renseignements fiables sur la nutrition, p. ex. Télésanté Ontario (1-866-797-0000), decouvrezlesaliments.ca et canada.ca/guidealimentaire.

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Guide alimentaire canadien

Les renseignements fournis dans cet article sont fondés sur les principes et les lignes directrices d'Ellyn Satter (www.ellynsatterinstitute.org).

Adapté avec la permission du Manitoba School Nutrition Action Group.

Enseigner la nutrition d'une manière positive

- Mettez l'accent sur les bienfaits de nourrir le corps et l'esprit à l'aide de toutes sortes d'aliments.
- Ne transmettez que des messages positifs. Évitez les énoncés négatifs qui visent à faire peur comme 'un tel aliment n'est pas bon pour la santé'.
- Créez des façons pratiques de permettre aux élèves de voir, de sentir, de toucher, de cultiver, de cuisiner et de goûter toutes sortes d'aliments.
- Mettez l'accent sur les comportements comme prendre des repas régulièrement, bien dormir et faire de l'activité physique pour bien se sentir, et non pour contrôler son poids ou bien paraître.
- Évitez de peser les élèves ou d'utiliser des tableaux ou des graphiques qui représentent le poids, et de faire des activités axées sur le calcul des calories.
- Tirez des exemples d'aliments du Guide alimentaire canadien pour les leçons données en classe et les activités scolaires.
- Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense.

Promouvoir une image corporelle positive

- Faites attention à ce que vous dites et évitez de donner votre opinion sur l'alimentation, les régimes amaigrissants et le poids.
- Enseignez la diversité corporelle naturelle. Le corps de chacun est unique et nous devrions accepter, respecter et célébrer les différences!
- Enseignez aux enfants à porter un regard critique sur les messages et les stéréotypes dans les médias. Il n'existe pas de corps 'idéal' et tous les corps sont dignes de respect.



Il devrait être agréable de manger

Obtenez un supplément d'information sur la nutrition à l'école en consultant brightbites.ca/fr/



Ontario Dietitians in Public Health
Diététistes en santé publique de l'Ontario