

LES REPAS ET COLLATIONS : DES MOMENTS D'ÉDUCATION PRIVILÉGIÉS

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

educationnutrition.ca

Que vous soyez personnel éducateur, surveillant du dîner ou personnel responsable/technicien, vous êtes des modèles pour les enfants, notamment en ce qui concerne les saines habitudes de vie. À cet égard, les repas et collations sont des moments d'éducation privilégiés. En effet, profitez de ces moments pour discuter d'alimentation avec les enfants, leur donner de l'information juste et partager tout le plaisir associé aux moments des repas. Or, pour transmettre les bons messages, il est important d'utiliser de l'information provenant de sources crédibles.

COMMENT INTÉGRER LES NOTIONS DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES À LA PÉRIODE DU DÎNER, APRÈS LES CLASSES OU LORS DE JOURNÉES PÉDAGOGIQUES?

Peu importe l'âge des enfants, il est important de discuter des signaux de faim et de satiété, puisque ce sont à ces signes que les enfants doivent se fier pour déterminer s'ils ont encore faim. Les enfants ne possèdent pas encore toutes les connaissances nécessaires pour choisir la qualité de leur alimentation. Toutefois, une responsabilité leur incombe entièrement : déterminer la quantité d'aliments qu'ils consommeront en fonction de leurs signaux de faim et de satiété.¹

AVEC LES PLUS JEUNES :

- Avant le repas, demandez-leur à quel point ils ont faim (ex. : un peu, moyennement, beaucoup faim).
- Demandez-leur quels sont les signaux que leur corps leur envoie lorsqu'ils ont faim (ex. : fatigue, diminution de la concentration, bruits provenant du ventre, mal de tête) et lorsqu'ils n'ont plus faim (ex. : sensation d'avoir de l'énergie, meilleure concentration, disparition des bruits provenant du ventre ou des maux de ventre ou de tête).

AVEC LES PLUS VIEUX :

- Discutez des facteurs qui peuvent influencer leur niveau de faim (ex. : leur croissance, leur humeur, leur niveau d'activité physique, la maladie).
- Demandez-leur s'ils connaissent la différence entre la vraie faim (un besoin de manger dû à la nécessité de fournir de l'énergie et des éléments nutritifs au corps) et la fausse faim (une envie de manger causée par d'autres facteurs [odeurs, émotions, publicités, aliments appétissants]).
- Discutez des situations où ils pourraient avoir tendance à manger sans avoir faim (ex. : stress, ennui, solitude) ou au-delà de leur faim (ex. : manger rapidement, au restaurant, lors d'une occasion spéciale, devant la télévision, un repas apprécié).

Plusieurs autres sujets peuvent être abordés lors de la période du dîner ou de la collation.



AU PRÉSCOLAIRE ET AU 1^{ER} CYCLE, privilégiez les discussions sur la provenance des aliments, les découvertes sensorielles et l'affirmation des préférences.

- Demandez aux enfants d'utiliser leurs 5 sens pour définir les caractéristiques des aliments de leur boîte à lunch. Guidez-les en leur demandant quelles odeurs ils reconnaissent en sentant leurs aliments (ex. : une odeur de fleur, de fruit, de vanille, d'un aliment connu). Ils pourraient aussi parler d'un souvenir que leur rappelle cette odeur.
- Demandez aux enfants quels sont les légumes et fruits qu'ils préfèrent. Vous pouvez lancer la discussion en leur posant des questions : « Pourquoi préfères-tu la carotte? Aimes-tu le chou aussi? Moi j'adore les pois mange-tout. Connais-tu ce légume? », « Préfères-tu la pomme rouge ou la pomme verte? Et les raisins? », « Tu aimes les framboises! Connais-tu un autre fruit qui y ressemble beaucoup et qui est presque noir? (Les mûres) ».



AU 2^E ET AU 3^E CYCLE, poursuivez les discussions sur la découverte sensorielle des aliments. À cette étape, les enfants pourraient démontrer un sens critique relativement à leur alimentation.

- Demandez aux enfants quelles sont les saveurs de base qu'ils goûtent sur leur langue lorsqu'ils dégustent les aliments de leur repas (ex. : salé, sucré, acide, amer). Demandez-leur également de nommer des aliments qui correspondent à une ou plusieurs des saveurs de base (ex. : le citron, le vinaigre et le yogourt nature ont une saveur acide).
- Suscitez des réflexions en leur demandant quels trucs ils pourraient utiliser pour rendre un repas appétissant

(ex. : varier les couleurs, les formes, les textures, les saveurs ou sensations en bouche et les odeurs) et agréable à manger (ex. : manger à l'école entre amis ou à la maison avec tous les membres de sa famille, avoir des conversations agréables, mettre de la musique douce, éteindre la télévision).

- Les aliments ont tous leur place dans une alimentation équilibrée. Tout est une question de quantité, de fréquence et de variété. Il n'y a donc pas de « bons » et de « mauvais » aliments. Il est important de discuter de cet aspect avec les enfants. Vous pouvez leur expliquer que :
 - › Les aliments les plus nutritifs, c'est-à-dire ceux qui font partie des groupes du *Guide alimentaire canadien*, sont ceux qui devraient prendre le plus de place dans leur alimentation². Il est aussi préférable de varier les aliments consommés dans un même groupe d'une journée à l'autre.
 - › La saine alimentation, c'est bien plus que la valeur nutritive des aliments. C'est un acte social qui nous permet de partager et d'échanger, mais aussi de savourer des aliments simplement pour le plaisir. Les aliments moins nutritifs, c'est-à-dire ceux qui ne font pas partie d'un des groupes du *Guide alimentaire canadien*, peuvent donc occasionnellement avoir leur place dans une alimentation équilibrée.

N'oubliez pas que vous êtes des modèles en tout temps pour les enfants. Ainsi, favorisez les découvertes et apprentissages et faites en sorte que les repas et collations soient des moments agréables pour tous. Le contenu des boîtes à lunch ne devrait donc pas être analysé ou critiqué, car cela pourrait créer de la discrimination ou des préoccupations chez les enfants. Il est également recommandé d'éviter les interventions individuelles à propos de l'alimentation. En effet, les activités qui favorisent les saines habitudes de vie devraient s'adresser à l'ensemble du groupe. Après tout, bouger pour le plaisir et manger de façon équilibrée, c'est bénéfique pour tous! ■

¹ SATTER, E. *Your child's weight: helping without harming* (birth through adolescence). Wisconsin: Kelsey Press. 470 p. 2005.
² Québec. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. *Guide d'application du volet alimentation. Pour un virage santé à l'école : politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*. Québec : Les Publications du Québec. 148 p. 2008.

Pour plus d'information sur le recueil d'activités destiné au personnel éducateur en garde scolaire, visitez le www.educationnutrition.ca