

Pour une ambiance agréable aux repas

Le moment du repas à l'école est bien sûr l'occasion de se nourrir, mais aussi d'apprendre et de socialiser. Pour ce faire, le repas doit être agréable. Voici quelques pistes pour qu'ensemble, personnel du service de garde et élèves, créent un environnement calme et convivial aux repas, propice à l'adoption de saines habitudes alimentaires et au bien-être de tous.

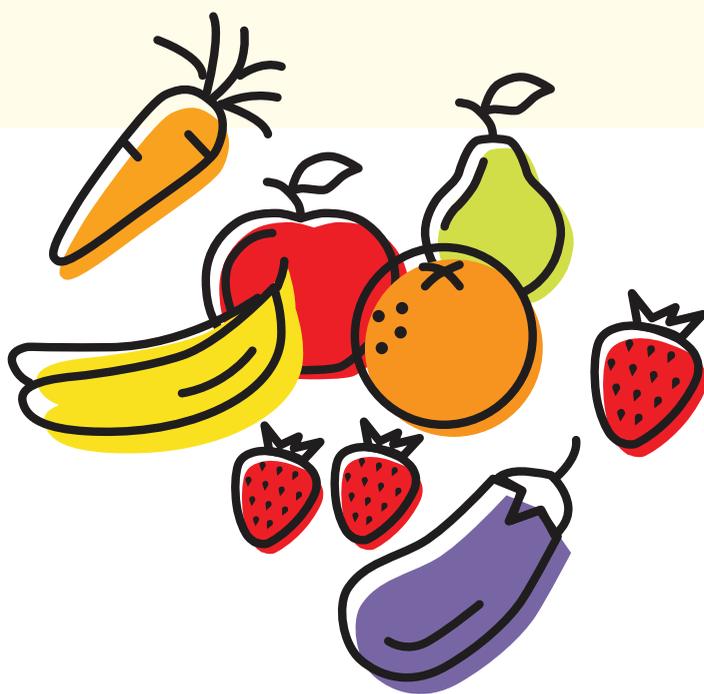
Être un modèle positif

- 
- ▶ Accueillez les enfants chaleureusement avec un sourire, en mentionnant leurs noms.
 - ▶ Prenez place à table avec eux lorsque c'est possible et suscitez des discussions plaisantes pour favoriser les échanges et créer un environnement agréable.
 - Vous pouvez par exemple demander simplement à un jeune ce qu'il aime le plus dans son lunch et pourquoi?
 - ▶ Donnez l'exemple par des comportements qui favorisent la saine alimentation.
 - Orientez vos messages vers les aliments sains à prioriser plutôt que de pointer du doigt ceux à limiter.
 - Évitez de parler de bons ou de mauvais aliments. **Il y a plutôt des aliments à manger quotidiennement parce qu'ils sont nutritifs, et d'autres à l'occasion, parce qu'ils le sont moins.**
 - Ayez une attitude positive face aux aliments (miam, ça l'air bon!).
 - Parlez du plaisir de manger ensemble et de cuisiner.
 - ▶ Invitez les enfants à respecter les goûts et les préférences de leurs camarades.

Trouver le juste milieu

Après avoir été attentifs et calmes en classe, il est normal qu'au moment du dîner les enfants aient envie de placoter et de rire avec leurs camarades. Ils ont beaucoup d'énergie à dépenser, des émotions à exprimer et des tensions à libérer. Ils doivent bien sûr distinguer le moment du dîner de la récréation et respecter les règles de vie.

Cependant, les consignes pour cette période de la journée peuvent être plus souples qu'en classe.



Le bruit

Permettez aux enfants de discuter, tout en leur enseignant à parler doucement et calmement. Les discussions entre eux contribuent à enrichir leur expérience alimentaire et leurs habiletés sociales, en plus de rendre le moment du repas plus plaisant.

Trop de vacarme risque de nuire à la prise alimentaire, de perturber les échanges et d'être irritant pour tous. Pour limiter les décibels, misez sur les **trucs** suivants :

- ▶ Demandez aux enfants de s'adresser uniquement aux camarades à leur table et de respecter le droit de parole de chacun.
- ▶ Éliminez les bruits inutiles lors du repas, par exemple en minimisant les déplacements des jeunes. Une musique calme peut aider les enfants à garder le contrôle sur le bruit qu'ils génèrent. Assurez-vous toutefois que les enfants l'apprécient et que le volume de la musique soit faible.
- ▶ Adoptez vous-même un ton doux et calme.



Les comportements à encourager à table

Pour encadrer les élèves, enseignez-leur les comportements que vous attendez de leur part. Utilisez des explications claires et des démonstrations. Soyez un bon modèle!

Des exemples de comportements à encourager:

Certains enfants mangent plus rapidement que d'autres et ont de la difficulté à patienter une fois qu'ils ont terminé de manger. Après un temps minimum de 10 minutes assis à table, ils peuvent demander la permission de quitter la table et s'occuper sans distraire ceux qui mangent encore. Si l'espace et l'équipement le permettent, prévoir un lieu où les élèves peuvent lire ou jouer à des jeux de table.



L'apprentissage des codes et des valeurs de la société québécoise peut demander du temps aux élèves immigrants. Pour bien vivre ensemble, il est essentiel de faire preuve d'ouverture, de patience et de tolérance.



Le respect de la faim

Lorsqu'il n'y a pas de pression à manger, l'ambiance est plus paisible. L'enfant est le meilleur juge de son appétit, c'est à lui de décider la quantité d'aliments qu'il mange. L'adulte lui fait confiance et l'encourage à respecter sa faim. Pour plus d'information à ce sujet, consultez le feuillet sur le *Partage des responsabilités aux repas* ainsi que celui sur les *Pratiques alimentaires et attitudes à privilégier auprès des enfants*.

Parce qu'une ambiance agréable au repas, ça contribue à une meilleure journée pour tous!