

Messages à communiquer aux enfants

Lorsque vous êtes en interaction avec les enfants qui mangent, il y a des façons meilleures que d'autres pour parler des aliments et de leurs habitudes autour du repas. **Voici des phrases à éviter, car elles mettent les enfants sur des fausses pistes. Et en contre-partie, une foule d'idées dans lesquelles piger pour favoriser le plaisir des enfants à manger, le respect de leur faim, leur découverte des aliments et leur développement du goût.** Vous saurez les employer au bon moment, auprès d'enfants différents afin que chacun se sente valorisé. Vos interactions seront plus constructives, et le dîner sera plus agréable pour tout le monde!

Le plaisir



À éviter

- ▶ Tu manges encore la même chose?!
- ▶ Tu manges juste tes pâtes, tu es difficile.
- ▶ Dépêche, tous les amis ont fini sauf toi.
- ▶ Le premier qui a fini de manger, je lui confie une tâche.
- ▶ On mange en silence.



À dire

- ▶ Qu'as-tu le plus aimé dans ton lunch et pourquoi?
- ▶ Prends ton temps pour bien savourer chaque bouchée.
- ▶ Participe à faire ton lunch, tu vas être fier de toi!
- ▶ Ton lunch est si appétissant quand il y a autant de couleurs!
- ▶ Parle doucement.
- ▶ Si tu as faim, c'est le temps de te concentrer sur ton lunch, car ensuite, on va jouer dehors.
- ▶ Quel beau moment, on passe tout le monde ensemble.
- ▶ Veux-tu présenter aux amis ce que tu manges? C'est un plat qu'on aimerait découvrir.



La faim



À éviter

- ▶ Mange au moins la moitié de ton lunch.
- ▶ Il en reste beaucoup dans ton lunch. Mange encore 2-3 bouchées.
- ▶ Ne me dis pas que tu as faim pour ton dessert si tu n'as plus faim pour ton lunch.
- ▶ Ne mange pas trop, tu vas grossir.
- ▶ Ne bois pas en mangeant, tu n'auras plus faim.
- ▶ Force toi un peu, tes parents ont payé pour ce repas...



À dire

- ▶ As-tu une petite faim ou une grosse faim ce midi?
- ▶ Mange à ta faim, c'est toi qui décide!
- ▶ Prends ton temps pour déguster, ce n'est pas une course.
- ▶ C'est correct de te garder une petite place pour ton dessert plutôt que de te forcer.

Les aliments et le goût

À éviter

- ▶ Ce n'est pas très santé, ce que tu as là.
- ▶ Le pain et les pâtes, ça fait grossir.
- ▶ Mange ton brocoli pour être fort (consultez le feuillet *Besoins de l'enfant*).
- ▶ Mange au moins ta pomme, c'est bon pour la santé.
- ▶ Mange au moins tes légumes.

À dire

- ▶ Ça fait tellement de bien, boire de l'eau quand on a soif!
- ▶ Ça l'air bon ce que tu manges. Qui l'a préparé?
- ▶ Tu cuisines toi aussi? Wow, champion!
- ▶ Quelle belle recette tu as là! Comment ça s'appelle?
- ▶ Tes légumes ont donc bien l'air bon!
- ▶ Il n'y a pas de bons et mauvais aliments. Il y a simplement des aliments qu'on mange plus souvent et d'autres moins souvent.

Semaine de la cuisine maison

Une belle idée d'activité avec votre groupe ou l'ensemble du service de garde, si le contexte socio-économique de votre milieu s'y prête, est d'organiser une « semaine de la cuisine maison » à l'occasion.

Et éventuellement chaque mois, pourquoi pas? Il pourrait par exemple y avoir des enfants qui présentent et expliquent une recette qu'ils ont faite, un partage de recettes, trouver ensemble une recette vedette que tout le monde pourrait cuisiner et manger ensemble le même jour, prendre des photos des plats que les enfants ont cuisiné à la maison, et autres activités que vous pouvez imaginer.



Faire d'une pierre deux coups

Profitez de l'heure du repas ou de la période après les classes pour:

- ▶ Parler de l'origine des aliments et de la façon dont ils poussent ou sont produits. Les carottes ne poussent pas dans un frigo!
- ▶ Organiser de petites activités comme faire repousser un cœur de laitue ou semer des haricots pour faire réaliser aux enfants que les aliments n'apparaissent pas par magie. Ça donne aussi de la valeur aux aliments.
- ▶ Valoriser les aliments en expliquant aux enfants que de nombreuses personnes ont travaillé fort pour que ces aliments arrivent dans notre assiette.
- ▶ Enseigner que certains aliments sont produits tout près de chez nous et que d'autres arrivent de très loin en avion ou en bateau.
- ▶ À l'aide de contenants que vous pouvez apporter (afin de ne pas viser des enfants en particulier), faire remarquer que certains aliments ont plus d'emballage que nécessaire et valoriser les contenants réutilisables (moins de déchets).
- ▶ Faire penser aux enfants qu'en participant à la préparation de leur lunch, ils peuvent aider leurs parents à mettre les quantités dont ils ont besoin dans leur repas. Il y a moins de gaspillage ainsi.

