

Le partage des responsabilités aux repas

Le partage des responsabilités à table entre l'adulte et l'enfant permet d'encadrer les enfants lors des repas, les encourager à développer leur autonomie ainsi que des comportements alimentaires sains. Ce principe s'applique à l'école comme à la maison.



L'adulte est responsable de déterminer le moment des repas (quand?), le contenu des repas (quoi?), l'ambiance (comment?), et le lieu (où?) tandis que **l'enfant est responsable de déterminer les quantités qu'il mange (combien?)**.

Quand?

L'école offre une routine des repas et des collations qui est bénéfique pour les élèves. En plus de cette structure, il est important d'allouer un temps raisonnable aux repas afin de respecter le rythme de chacun.



La durée idéale: **au moins 25 minutes** assis pour manger.

L'adulte présent au repas peut permettre à l'enfant qui mange lentement de manger à sa faim en lui accordant quelques minutes supplémentaires. Si le temps accordé au repas est très limité, l'école peut tenter de revoir l'organisation de ce moment important en restructurant l'horaire ou en améliorant l'efficacité des actions (déplacements des élèves, emplacement des boîtes à lunch, etc.) afin que les enfants bénéficient d'un repas sans pression.

Où?

Les repas et les collations se prennent à table, dans un lieu propre, sécuritaire et bien éclairé. Placez les tables afin de faciliter les échanges entre les enfants. S'ils sont très nombreux, disposez les tables en petits groupes pour limiter le bruit. Veillez à minimiser la circulation des enfants lors du repas.

Comment?

En collaboration avec les enfants, l'adulte présent aux repas contribue à créer une ambiance agréable et sécurisante. Les enfants sont libres de discuter, tout en gardant un niveau de bruit acceptable afin de maintenir un climat propice aux repas. Pour des conseils à ce sujet, consultez le feuillet *Pour une ambiance agréable aux repas*.

Quoi?

Les parents décident du contenu des repas. Ils choisissent le repas traiteur que leur enfant recevra ou les aliments offerts dans la boîte à lunch, parfois en collaboration avec l'enfant. Si pour une raison quelconque l'enfant n'a pas de repas, référez-vous au feuillet *Procédure lors de repas oubliés*.



Une fois à l'école, il est inapproprié d'interdire à un enfant de manger certains aliments de sa boîte à lunch sous prétexte qu'ils ne sont pas « santé », car :

- ▶ il est difficile de juger du contenu d'une boîte à lunch surtout lorsqu'elle contient des aliments cuisinés maison;
- ▶ cela créer des interdictions alimentaires, ce qui nuit à la relation des enfants avec les aliments.

Si un enfant n'aime pas un aliment dans sa boîte à lunch :

- ▶ Invitez-le à y goûter sans l'obliger.
- ▶ Rappelez-lui que les goûts changent et qu'il faut parfois goûter plusieurs fois à un aliment pour apprendre à l'aimer.
- ▶ Proposez-lui de faire part de ses goûts à ses parents.

Tous les enfants ont droit à un dessert s'il est présent dans leur boîte à lunch, qu'ils aient fini ou non leur plat principal. Les enfants peuvent volontairement se garder une petite place pour le dessert.

Combien?

Cette grande responsabilité de déterminer la quantité d'aliments mangés est celle de l'enfant. Lui seul est en mesure de déterminer sa faim. Le rôle de l'adulte est de lui **permettre de respecter sa faim plutôt que de dicter les quantités à manger**.



Vous pouvez aider l'enfant à reconnaître ses signaux de faim et de satiété en lui posant des questions. Par exemple, « Comment sais-tu que tu as faim? » ou « Comment sais-tu que tu as assez mangé? ».

Vous trouvez qu'un enfant mange peu? Pouvez-vous intervenir ou non?

D'abord, sachez que la faim des enfants varie selon de multiples facteurs : une poussée de croissance, les émotions, l'activité physique et la grosseur d'un précédent repas ou collation par exemple. Ainsi, ne forcez pas un enfant à manger plus, même pas quelques bouchées de plus! Puisque la faim varie, fiez-vous à une période de 2 à 3 semaines pour évaluer ce qu'il mange.

Et n'oubliez pas que l'enfant mange en d'autres occasions et d'autres lieux durant la journée. Son repas du midi ne permet pas de dresser un portrait de son alimentation. Discutez avec ses parents si une situation vous inquiète.

En définissant les rôles de chacun et en appliquant le principe du partage des responsabilités, cela contribue à créer des conditions favorables aux repas et à avoir envie de se réunir encore et encore!

En période de ramadan, certains enfants jeûnent durant la journée. Pour respecter cette pratique, informez-vous des mesures prévues par l'école dans ces cas.