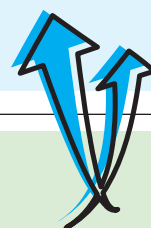


# Pratiques alimentaires et attitudes à privilégier auprès des enfants

Une alimentation saine, c'est plus que de manger des aliments de bonne qualité nutritionnelle. C'est aussi développer une relation saine avec la nourriture dès le plus jeune âge. Les pratiques, attitudes et paroles des adultes ont une influence sur la relation qu'ont les enfants avec les aliments, et ce, à court comme à long terme. En tant qu'intervenant auprès des enfants, façonnez le modèle que vous êtes en portant attention à vos gestes et à vos paroles.



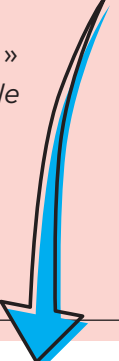
Les signaux de faim et de satiété sont les signes que notre corps nous envoie pour nous dire qu'il a faim ou qu'il n'a plus faim. Ce sont les indices à repérer pour savoir quand il est temps de manger ou d'arrêter de manger.



Pratiques à éviter	Raisons	Pratiques à privilégier
<p><b>Forcer ou insister pour qu'un enfant mange ou goûte</b></p> <p>« Mange 2-3 bouchées de plus. »</p> <p>« Mange au moins la moitié de ton assiette. »</p> <p>« Mange tes légumes avant d'aller jouer. »</p>	<p>Déconnecte l'enfant de ses signaux de faim et de satiété, en plus d'être susceptible :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ d'associer des aliments à des expériences négatives;</li><li>▶ de créer des aversions alimentaires.</li></ul>	<p>Encouragez l'enfant à écouter ses signaux de faim et de satiété.</p> <p>Pour ce faire, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ savoir les reconnaître;</li><li>▶ manger lentement;</li><li>▶ bien mastiquer;</li><li>▶ éviter les sources de distraction (télévision, jeux).</li></ul> <p>Faites confiance aux enfants!</p>
<p><b>Jouer avec les sentiments d'un enfant pour qu'il mange</b></p> <p>« Il y a des enfants pauvres qui meurent de faim, et toi, tu ne finis même pas ton assiette. »</p> <p>« Fais-moi plaisir et mange svp. »</p> <p>« Voilà un biscuit pour te redonner le sourire. »</p> <p>« Bravo, tu as tout mangé. »</p> <p>« Cet aliment va te faire grandir et te rendre fort. »</p>	<p>Déconnecte l'enfant de ses signaux de faim et de satiété en plus d'envoyer des messages incohérents :</p> <p>Les enfants devraient connaître l'importance de ne pas gaspiller, mais pas de cette façon.</p> <p>Faire plaisir n'est pas un bon motif pour manger.</p> <p>Les aliments sucrés ne sont pas une façon de se consoler.</p> <p>L'objectif du repas n'est pas de tout manger.</p> <p>Les aliments n'ont pas de super pouvoirs.</p>	<p>Encouragez l'enfant à reconnaître ses signaux de faim et de satiété.</p> <p>Encouragez les enfants à guider leurs parents à propos des quantités.</p> <p>Encouragez les enfants à manger parce qu'ils ont faim.</p> <p>Consolez avec des câlins plutôt que des aliments.</p> <p>Félicitez l'enfant qui goûte.</p> <p>Véhiculez le message qu'il est important de manger varié et de manger à sa faim pour grandir en santé.</p>

Tous les aliments sont bons pour apporter une variété de nutriments, d'expériences et de plaisir aux enfants.

Il est vrai que la responsabilité première de l'alimentation appartient aux parents. Cependant, par votre rôle de modèle et d'éducateur, vous pouvez influencer les élèves et par le fait même leurs parents en privilégiant ces pratiques.

<b>À éviter</b> <b>Restreindre ou interdire des aliments</b> <i>« Le gâteau, ce n'est pas bon pour la santé, mieux vaut que tu le ramènes à la maison. »</i> <i>« Si tu ne manges pas ton repas, pas de dessert! »</i>	<b>Raisons</b> Diminue la variété alimentaire de l'enfant en plus: <ul style="list-style-type: none"><li>▶ d'augmenter l'attrait pour les aliments interdits;</li><li>▶ de mener à la surconsommation.</li></ul>	<b>Pratiques à privilégier</b> Parlez favorablement des aliments. Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments. Il y a plutôt des aliments à consommer sur une base quotidienne, soit ceux du Guide alimentaire canadien, parce qu'ils sont plus nutritifs, et d'autres à l'occasion, parce qu'ils le sont moins.
<b>Établir un lien entre les aliments et le poids</b> <i>« Le pain, ça fait grossir. »</i> <i>« Pour toi, c'est une seule portion. »</i> 	Soulève une préoccupation pour le poids en plus: <ul style="list-style-type: none"><li>▶ de créer une association malsaine entre les aliments et le poids;</li><li>▶ d'encourager la stigmatisation.</li></ul>	Parlez des aliments en termes de carburant qui apporte tout ce qu'il faut au corps pour bien fonctionner. Les portions servies ne devraient jamais être en fonction du poids des enfants. Tous ont droit aux mêmes aliments, y compris le dessert.

Attention à ce que vos gestes et vos paroles ne soulèvent pas des inquiétudes chez les enfants par rapport à leur apparence. Même si votre discussion est avec un autre adulte, les enfants écoutent et se questionnent par la suite. La préoccupation à l'égard du poids apparaît chez certains enfants dès l'âge de 4 ans.

Le poids est une source d'intimidation très présente dans les écoles. Faites comprendre aux enfants que les commentaires sur le poids et l'apparence peuvent blesser et sont inacceptables. Valorisez les enfants pour leurs qualités intérieures, leurs talents ou leurs réalisations.

Ce sont des attentions qui peuvent paraître subtiles, mais qui font certainement une grande différence pour le bien-être des enfants.