

# Messages à communiquer aux enfants

Lorsque vous êtes en interaction avec les élèves 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 peuvent nuire à la relation à la nourriture. 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'élèves 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 d'eau 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.
- ▶ Si tu as faim déjà 1 heure après le repas, il se pourrait que tu aies trop bu de jus en mangeant



## 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.



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

«Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux»  
est une initiative de l'AQGS rendue possible  
grâce au soutien financier de Québec en Forme.



Développé par

