

Pour une ambiance agréable aux repas

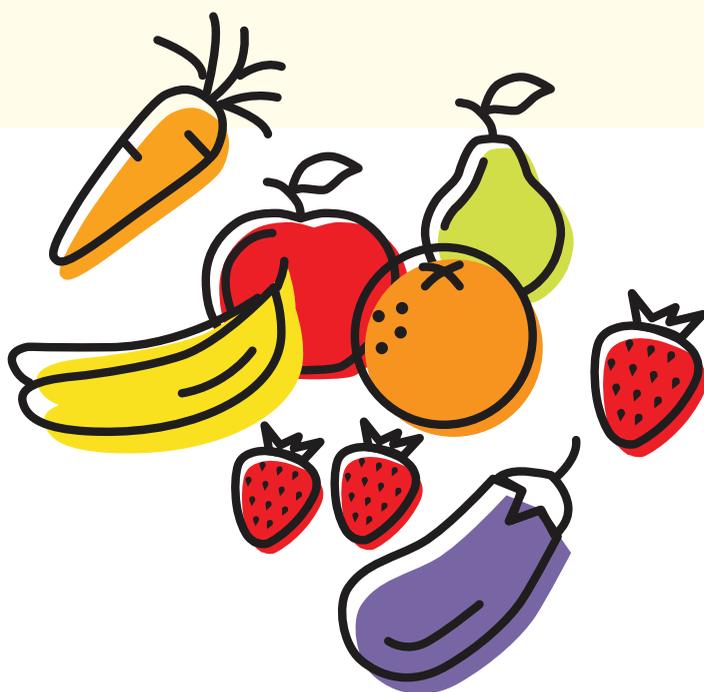
Le moment du repas à l'école est bien sûr l'occasion de se nourrir, mais aussi d'apprendre et de socialiser. Pour ce faire, le repas doit être agréable. Voici quelques pistes pour qu'ensemble, personnel du service de garde et élèves, créent un environnement calme et convivial aux repas, propice à l'adoption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

Être un modèle positif

- 
- ▶ Accueillez les élèves 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 élèves 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 élèves 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 élèves 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 élèves. Une musique calme peut aider les élèves 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 élèves mangent plus rapidement que d'autres et ont de la difficulté à patienter une fois qu'ils ont terminé de manger. Bien que la durée idéale pour manger soit de 20 minutes, vous pouvez donner la permission à ces élèves de quitter la table avant les autres et de 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. Lorsque l'adulte lui fait confiance, l'enfant sera en mesure d'être plus à l'écoute de sa faim et de sa satiété et plus ouvert à goûter à de nouveaux aliments.

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