Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux

Recueil des fiches
sur les contextes des repas

ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Consultez la section boîte à outils
de **www.gardescolaire.org**
pour trouver les fiches et les vidéos
sur les contextes de repas.

À diffuser dans votre milieu en abondance!

Mise à jour août 2019

Pour en savoir davantage :

Lucie Laurin Dt.P.
Chargée de projet *Je goûte, J'apprends!*
Association québécoise de la garde scolaire
450 670-8390 | 1 800 363-0592 poste 232
lucie.laurin@gardescolaire.org

TABLE DES MATIÈRES

Comprendre les comportements alimentaires

L'appétit et les besoins de l'élève..... 4
Conseils pour comprendre et favoriser l'appétit chez les élèves.

La faim.....6
Pour aider les élèves à reconnaître les signaux de faim.

La satiété 8
Conseils pour comprendre ce qu'est la satiété et encourager les élèves à en reconnaître les signaux.

Le développement du goût 10
Quelques trucs pour aider les élèves à se familiariser avec les nouveaux aliments.

Encadrement éducatif des repas

Le partage des responsabilités aux repas..... 12
Permet d'encadrer et d'accompagner les élèves lors des repas.

Pour une ambiance agréable aux repas.....14
Le repas à l'école est aussi l'occasion d'apprendre et de socialiser.

Pratiques et attitudes à privilégier auprès des élèves 16
Vos pratiques, attitudes et paroles influent sur la relation des élèves avec les aliments. Soyez un modèle avec ces conseils.

Cohérence avec la mission éducative de l'école

Procédure lors de repas oubliés 20
Mesures pour offrir des aliments sécuritaires et nourrissants à un élève lorsqu'il oublie sa boîte à lunch.

Financer une activité sans épargner sur la santé 22
En cohérence avec les efforts du milieu scolaire pour encourager de saines habitudes, misez sur des aliments qui promeuvent la saine alimentation.

Une saine alimentation pour toutes les occasions..... 24
En cohérence avec la mission éducative de l'école, encouragez une saine alimentation à travers les activités ou occasions spéciales en tout genre.

Activités éducatives..... 26

Les cas particuliers

Les repas et les conditions particulières chez l'élève.....28
Comment favoriser une ambiance calme et agréables au repas pour les élèves ayant certaines conditions particulières.

ABC des allergies alimentaires..... 30
Sensibilisation, intervention et prévention en sont la clé.

La saine alimentation : bon à savoir, et surtout à partager avec les parents.

Le guide alimentaire canadien et l'assiette équilibrée.....32
Se rafraîchir la mémoire à l'occasion, c'est toujours bon!

Astuces pour une boîte à lunch équilibrée..... 34

Le déjeuner.....38

Les collations 40
Conseils pour bien comprendre l'importance et le rôle des collations.

Qu'est-ce qu'on boit 42
Quelques conseils pour favoriser l'hydratation chez les élèves.

L'appétit et les besoins de l'élève

C'est dans ta tête !

L'appétit est l'anticipation du plaisir à manger et la faim réfère au besoin physique de manger.

On peut avoir de l'appétit pour un aliment en particulier et ne pas en avoir pour un autre. Autrement dit, la faim c'est dans le ventre, l'appétit c'est dans la tête et il est souhaitable que l'appétit et la faim physique arrivent en même temps.

L'appétit varie. Plusieurs éléments l'influencent :

- Les préférences alimentaires (↑)
- L'aspect appétissant du repas (couleurs, textures, odeurs…) (↑)
- Les expériences gustatives (↑ ou ↓)
- L'état de santé et la médication (↓)
- Le manque de sommeil (↑)
- Le contexte des repas (compagnie, interactions et ambiance) (↑ ou ↓)
- Le stress (↑ ou ↓ selon la personne)

Si on observe qu'un élève semble avoir moins d'appétit qu'à l'habitude, on peut se renseigner auprès de la direction pour savoir si elle en connait davantage sur la situation.

Dire ou ne pas dire?

- Ne pas dire : « Encore 2-3 bouchées » ou « T'as pas tout mangé, tu n'as pas droit au dessert ».
- Dire : « Mange à ta faim, bon appétit! »

Quand l'appétit va tout va!

Pour aider à ce qu'un repas soit plus appétissant, voici des trucs :

- Miser sur les couleurs.
- Varier les textures.
- Varier les lunchs, car un lunch répétitif peut devenir ennuyant.
- Sans s'y limiter, inclure des aliments que l'enfant aime.
- Faire participer l'enfant à la préparation de son lunch.

On travaille l'ambiance

L'appétit des élèves est influencé par l'ambiance. Il arrive qu'ils soient distraits et/ou inconfortables quand le repas se déroule dans une ambiance agitée et bruyante. C'est particulièrement vrai pour les élèves qui sont facilement déconcentrés. Au repas, on mise sur une ambiance calme. On peut tamiser légèrement la lumière, veiller à ce que le niveau sonore soit raisonnable, et limiter les déplacements inutiles dans le local durant le repas. Cela dit, l'ambiance au repas gagne à être à la fois calme ET agréable. Après tout, l'heure du dîner, c'est l'fun!

Les enfants ne sont pas des petits adultes

La principale différence entre les besoins des enfants et des adultes tient en un mot : croissance. Bien manger aide à bien grandir.

Petits estomac, grands besoins

Les enfants ont un petit estomac, mais de grands besoins. Ils ont besoin d'aliments nourrissants pour soutenir leur squelette et leur cerveau qui se développent. Bien sûr aussi pour tout leur corps qui pousse à vue d'œil. Sans oublier qu'ils ont besoin d'énergie pour bouger, se concentrer et s'amuser toute la journée.

Pas de panique, pas de dégât

Comment interagir avec un enfant plus enrobé? Exactement comme avec les autres! Chaque enfant est unique : il n'existe pas un seul modèle de corps. Engendrer une préoccupation dans la tête de l'enfant fait naître ou aggrave un problème. On n'encourage pas un élève à maigrir : commencer à faire des régimes tôt dans la vie, c'est probablement faire des régimes à répétition toute la vie. L'enfant doit apprendre à bien manger sans être en mode de privation.

On change de disque!

« Mange tes croûtes pour devenir grand ! », « Finis tes épinards pour être fort ! »... des phrases qui vous semblent familières? Pourtant, il n'existe pas de superaliments ou d'aliments miracles pour grandir ou être fort. Pour bien se développer, les enfants ont simplement besoin de manger varié et à leur faim. C'est moins sensationnaliste, mais c'est la réalité.

Poussées de croissance

Les enfants ont des poussées de croissance qui demandent beaucoup d'énergie... et qui creusent l'appétit. Quand vous les voyez manger plus que d'habitude, attendez-vous à les voir avec des pantalons trop courts dans peu de temps !

Certains enfants, vers 6-8 ans, vont accumuler une réserve d'énergie pour une prochaine poussée de croissance. Ils vous semblent un petit peu plus ronds à ce moment? Ne vous en faites pas ! C'est ce qu'on appelle un rebond d'adiposité (taux de gras), et c'est normal. La puberté se prépare.

Non aux aliments allégés

Pour soutenir leur croissance, les enfants ont besoin d'aliments concentrés en vitamines et en minéraux, et aussi de certains aliments concentrés en énergie (calories). Les aliments allégés ne sont pas adéquats pour eux. Non au yogourt sans gras, au beurre d'arachide allégé, au lait écrémé et aux substituts de sucre. Oui aux versions ordinaires.

La faim

La faim exprime un besoin physique de nourriture. Elle diffère de l'appétit qui est l'anticipation du plaisir à manger. (consultez le feuillet L'appétit).

Voici les signes de la faim :

- Gargouillis
- Manque d'énergie, fatigue, difficulté à se concentrer
- Sensation de creux dans le ventre
- Irritabilité

La faim, ça varie de jour en jour!

La faim, c'est comme la météo : ça varie. Voici des facteurs qui peuvent influencer la faim des élèves :

- Croissance (↑ lors de poussées de croissance)
- Activité physique (↑)
- Repas/collation précédent (heure et composition) (↓ ou ↑ selon le cas)
- État de santé (↓ lorsque malade)
- Médication (↓ ou ↑ selon le cas)

Un mot : Enfant

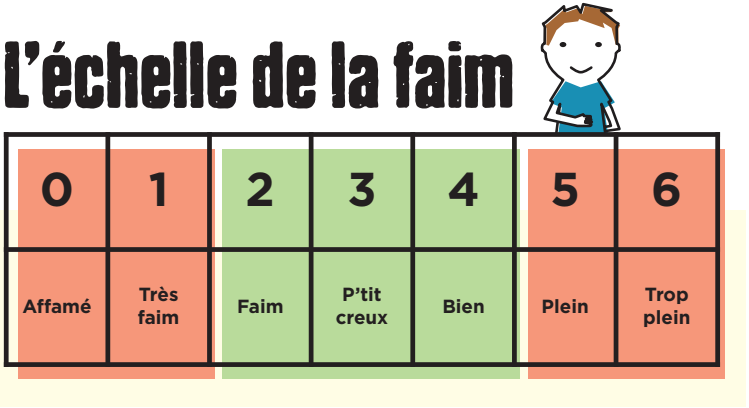
L'enfant est le seul à connaître sa faim, car il est le seul à percevoir les signaux que son corps lui envoie. On ne peut donc pas lui dicter la quantité à manger. Il décide ce qu'il prend de sa boîte à lunch ou de son repas du traiteur.

Lorsque l'enfant s'implique dans la préparation de sa boîte à lunch, il peut « guider » son parent concernant les quantités d'aliments à y placer. Mais puisqu'il ne peut pas prévoir sa faim exacte, il faudra accepter qu'il en laisse peut-être.

Aidez l'élève à être à l'écoute des signaux internes

Remplacez « Mange au moins la moitié de ton lunch » par « Mange à ta faim ». De bonnes questions à poser à l'élève sont :

- Comment sais-tu que tu as faim?
- As-tu une petite, une moyenne ou une grosse faim?



L'échelle de la faim

Voici une échelle des sensations qu'on ressent en rapport avec la faim. L'idéal est de se situer entre les sensations 2 et 4, et d'éviter les extrêmes. Un élève qui a très faim (sensations 0-1) a tendance à manger très vite, puis à se sentir trop plein. C'est d'ailleurs pour éviter les extrêmes que les collations sont importantes (consultez le feuillet Les collations).

Médicaments

Plusieurs médicaments, dont ceux pour traiter les troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, coupent la faim de bien des élèves sur l'heure du midi. On adopte la même attitude avec ces élèves qu'avec tous les autres : on ne les force pas à manger. Si vous avez des questions concernant la médication, parlez-en à l'infirmière. Pour plus d'informations à ce sujet, consultez le feuillet Le repas et les conditions particulières chez l'élève.

Faire ou ne pas faire?

Boire en mangeant?

- ▸ Ne pas faire : empêcher l'élève de boire en mangeant.
- ▸ Faire : permettre à l'élève de boire en mangeant. Boire peut aider à mastiquer, à avaler et à s'hydrater. Dans le cas où un élève a tendance à boire beaucoup de jus en mangeant au point où il ne mange presque pas et qu'il a faim une heure après le repas, on peut lui suggérer de boire un peu moins en mangeant pour laisser de la place aux aliments. Faire penser à boire entre les repas.

La satiété

La satiété est l'absence de faim. L'élève ressent la satiété quand il retrouve son énergie et qu'il a comblé le vide dans son ventre après un repas ou une collation.

Signes que l'élève atteint la satiété :

- Il commence à jouer avec sa nourriture.
- Il ralentit le rythme auquel il mange.
- Il veut se lever de table.

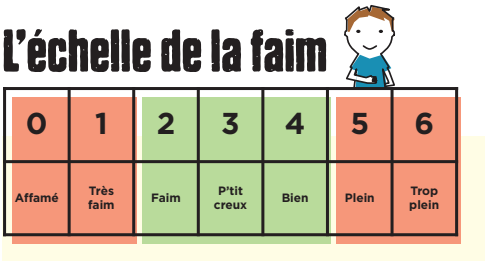
Facteurs qui influencent la satiété

- Le contenu du repas. Un repas soutenant prolonge la satiété. Un repas léger et peu nutritif raccourcit sa durée.
- Les délais entre deux occasions de manger. Au-delà de 3 heures, il est probable que la satiété diminue et que la faim se fasse sentir.

Être ou ne pas être?

- **Ne pas être :** une interférence entre l'élève et ses signaux de faim et de satiété. Éviter tout commentaire qui incite l'élève à manger moins ou davantage qu'il le veut.
- **Être :** conscient de la capacité de l'élève à écouter ses signaux et à combler ses besoins. Respecter le fait qu'il décide de la quantité qu'il mange.

Encourager l'élève à s'arrêter à temps



S'arrêter de manger à temps, c'est quand on se sent à « 4 », c'est-à-dire quand on se sent « bien ». Voici des trucs pour aider l'élève à s'y reconnaître, afin de s'assurer qu'il mange à sa faim sans se rendre à « plein » ou « trop plein » :

- Encourager l'élève à manger lentement.
- Allouer au moins 25 minutes à la période du repas et au moins 20 minutes assis pour manger.
- Permettre, voire encourager l'élève à cesser de manger quand il n'a plus faim, même s'il en reste.
- Demander à l'élève comment il se sent après le repas et comment il sait qu'il a assez mangé.
- Éviter les activités qui déconcentrent durant le repas (ex. : écrans, jeux…)
- Encourager l'élève à bien mastiquer et prendre son temps pour manger afin de savourer les aliments.

Normal d'avoir faim 30 minutes après le repas?

C'est normal d'avoir faim 3 heures après un repas. Si on a faim trop rapidement après un repas, il y a quelque chose qu'il faut revoir. Les causes peuvent être diverses, tout comme le sont les solutions! En voici que vous pouvez partager au besoin.

Causes	Pistes de solution
La collation du matin est trop rapprochée du dîner, elle coupe la faim au dîner.	Suggérer de manger une collation plus tôt ou plus légère (ex. : un fruit).
L'élève boit beaucoup de jus en mangeant ou il a une soupe de type bouillon comme repas.	Suggérer de boire un peu moins en mangeant et de penser à boire entre les repas. Privilégier les soupes rassasiantes de type repas.
Le repas n'est pas suffisamment soutenant : il manque d'aliments ou les portions sont trop petites.	Inclure suffisamment d'aliments dans le repas. Impliquer l'enfant dans la préparation de sa boîte à lunch.
Le repas n'est pas suffisamment soutenant : il manque d'aliments rassasiants (qui se digèrent plus lentement).	Inclure des aliments rassasiants dans le repas : viande, poulet, tofu, œuf, légumineuses, poisson, pain ou pâtes de grains entiers, yogourt, fromage.
L'élève est déconcentré durant le repas, ou il manque d'appétit (chicanes, soucis…).	Créer une ambiance agréable, calme et peu bruyante, tamiser légèrement les lumières. Discuter avec l'élève pour voir si tout va bien.
L'élève est pressé durant le repas d'aller jouer, d'accomplir une tâche spéciale, ou simplement lié à une valorisation de la rapidité à manger.	Rappeler aux élèves que le repas n'est pas une course. Les encourager à manger à leur rythme. Éviter de confier des tâches aux premiers qui finissent, car ça les incite à se dépêcher à manger.

Le développement du goût

Le goût, le sens de tous les sens

Dé-ve-lop-pe-ment… un long mot pour illustrer que le développement du goût, ça peut être long! Les enfants ont besoin de regarder, toucher, sentir les aliments pour les découvrir à leur rythme, avant d'avoir le courage ou l'envie d'y goûter. Ils utilisent tous leurs sens pour apprendre à connaître les aliments. Les enfants aiment ce qu'ils connaissent. La familiarisation est la clé.

Des chiffres

1 : le nombre d'expositions que ça peut prendre avant qu'un enfant aime un biscuit au chocolat.

10 : le nombre d'expositions que ça peut prendre avant qu'un enfant aime le quinoa.

100 : le nombre d'expositions que ça peut prendre avant qu'un enfant aime les choux de Bruxelles.

Les enfants naissent avec une attirance innée pour le sucre. Par contre, ils ont besoin de plus de temps pour s'habituer à l'amertume des légumes.

Cadre facilitant

- Environnement sans pression ni chantage
- Respecter le rythme de l'élève
- Être enthousiaste et féliciter pour avoir goûté

Familiarisation 101

Familiariser l'élève aux aliments de diverses façons :

- Parler des aliments et faire parler les autres élèves des aliments pendant le repas.
- Suggérer à l'élève de participer à la planification et à la préparation des repas, de son lunch ou de ses collations.
- Si possible en après-midi au service de garde, organiser des petites dégustations avec les élèves, ou autres activités qui amènent à parler des aliments.
- Au moment des repas, questionner les élèves sur les couleurs, textures, formes, odeurs et saveurs des aliments.

Un mot : néophobie

La néophobie alimentaire, c'est la peur des nouveaux aliments. Entre 2 et 10 ans, trois enfants sur quatre vivent un ou plusieurs épisodes de néophobie. Ça fait partie de leur développement normal.

Comprendre pourquoi un enfant semble difficile

Sachant que la néophobie peut survenir ou durer jusqu'à l'âge de 10 ans, un élève qu'on perçoit comme difficile est possiblement néophobe. Mais il y a d'autres raisons possibles qui expliquent qu'un élève lève le nez sur certains aliments :

- L'enfant est « forcé » de manger certains aliments. Il les associe à une obligation, et ne ressent donc aucun intérêt ou plaisir envers ceux-ci.
- Les portions servies à l'enfant sont particulièrement généreuses, ce qui peut le décourager à manger.
- L'enfant est habitué à manger toujours les mêmes aliments. Il les aime, alors on lui en sert. On lui en sert souvent, alors il les aime encore plus. Cela devient un vrai cercle vicieux si on se limite à ces aliments! Les nouveaux aliments ont du mal à se faire une place dans son répertoire.
- L'élève est peu concentré sur le repas, il a hâte d'aller jouer.
- La faim et l'appétit varient (consultez les feuillets consacrés à ces sujets).

Rassurant le même lunch, mais...

Vous avez sûrement dans votre groupe un élève qui a le même lunch jour après jour, ou qui prend systématiquement le même repas du service traiteur. Cela vient peut-être du fait que les parents veulent s'assurer que l'enfant mangera. En effet, il y a un aspect rassurant à la fois pour les parents et pour l'enfant, mais ça restreint grandement le répertoire alimentaire de l'enfant. Selon les besoins exprimés par les parents, il est possible de partager ce feuillet avec eux.

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.

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.

Comment?

En collaboration avec les élèves, l'adulte présent aux repas contribue à créer une ambiance agréable et sécurisante. Les élèves 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.

La durée idéale :
au moins 20 minutes
assis pour manger.

L'adulte présent au repas peut permettre à l'élève 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 élèves bénéficient d'un repas sans pression.

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?)**.

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 élèves. S'ils sont très nombreux, disposez les tables en petits groupes pour limiter le bruit. Veillez à minimiser la circulation des élèves lors du repas.

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

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 leur enfant.

Une fois à l'école, il est inapproprié d'interdire à un élève 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 interdits alimentaires, ce qui nuit à la relation avec les aliments.

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

- **Invitez-le à y goûter sans l'obliger.**
- **Rappelez-lui que sa bouche va peut-être changer d'idée et aimer l'aliment.**
- **Proposez-lui de faire part de ses goûts à ses parents.**
- **Discuter de l'aliment avec lui : est-ce la texture, l'apparence ou l'odeur qu'il n'aime pas? Mentionnez que vous, vous aimez beaucoup cet aliment.**

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

Combien?

Cette grande responsabilité de déterminer la quantité d'aliments mangés est celle de l'élève. 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'élève 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 élève mange peu? Pouvez-vous intervenir ou non? D'abord, sachez que la faim des élèves varie selon de multiples facteurs : une poussée de croissance, les émotions, l'activité physique, la prise de médication et la grosseur d'un précédent repas ou collation, par exemple. Ainsi, ne forcez pas un élève 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'élève 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!

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 élève 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 élèves 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 élèves 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.

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'élève 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!

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.

Pratiques et attitudes à privilégier auprès des élèves

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 élèves, façonnez le modèle que vous êtes en portant attention à vos gestes et à vos paroles.

Pratiques à éviter	Raisons	Pratiques à privilégier
Forcer ou insister pour qu'un élève mange ou goûte « *Mange 2-3 bouchées de plus.* » « *Mange au moins la moitié de ton assiette.* » « *Mange tes légumes avant d'aller jouer.* »	Déconnecte l'élève de ses signaux de faim et de satiété, en plus d'être susceptible : ► d'associer des aliments à des expériences négatives; ► de créer des aversions alimentaires.	Encouragez l'élève à écouter ses signaux de faim et de satiété. Pour ce faire, il faut : ► savoir les reconnaître; ► manger lentement; ► bien mastiquer; ► éviter les sources de distraction (télévision, jeux). Faites confiance aux élèves!
Jouer avec les sentiments d'un élève pour qu'il mange « *Il y a des enfants pauvres qui meurent de faim, et toi, tu ne finis même pas ton assiette.* » « *Fais-moi plaisir et mange svp.* » « *Voilà un biscuit pour te redonner le sourire.* » « *Bravo, tu as tout mangé.* » « *Cet aliment va te faire grandir et te rendre fort.* »	Déconnecte l'élève de ses signaux de faim et de satiété en plus d'envoyer des messages incohérents : Les élèves devraient connaître l'importance de ne pas gaspiller, mais pas de cette façon. Faire plaisir n'est pas un bon motif pour manger. Les aliments sucrés ne sont pas une façon de se consoler. L'objectif du repas n'est pas de tout manger. Les aliments n'ont pas de super pouvoirs.	Encouragez l'élève à reconnaître ses signaux de faim et de satiété. Encouragez les élèves à guider leurs parents à propos des quantités. Encouragez les élèves à manger parce qu'ils ont faim. Consolez avec des câlins plutôt que des aliments. Félicitez l'élève qui goûte. Véhiculez le message qu'il est important de manger varié et de manger à sa faim pour grandir en santé.

Les signaux de faim et de satiété sont les indices que notre corps nous envoie pour savoir quand il est temps de manger ou d'arrêter de manger.

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

Pratiques à éviter	Raisons	Pratiques à privilégier
Restreindre ou interdire des aliments « *Le gâteau, ce n'est pas bon pour la santé, mieux vaut que tu le ramènes à la maison.* » « *Si tu ne manges pas ton repas, pas de dessert!* »	Diminue la variété alimentaire de l'élève en plus : ▸ d'augmenter l'attrait pour les aliments interdits; ▸ de mener à la surconsommation.	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.
Établir un lien entre les aliments et le poids « *Le pain, ça fait grossir.* » « *Pour toi, c'est une seule portion.* »	Soulève une préoccupation pour le poids en plus : ▸ de créer une association malsaine entre les aliments et le poids; ▸ d'encourager la stigmatisation.	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 de l'apparence physique des élèves. 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 élèves par rapport à leur apparence. Même si votre discussion est avec un autre adulte, les élèves écoutent et se questionnent par la suite. La préoccupation à l'égard du poids apparaît chez certains élèves dès l'âge de 4 ans.

Le poids est une source d'intimidation très présente dans les écoles. Faites comprendre aux élèves que les commentaires sur le poids et

Pratiques et attitudes à privilégier auprès des élèves

l'apparence peuvent blesser et sont inacceptables. Valorisez les élèves 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 élèves.

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 les attitudes qui sont soutenantes.

Messages à communiquer aux élèves

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 élèves 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 élèves 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 des 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

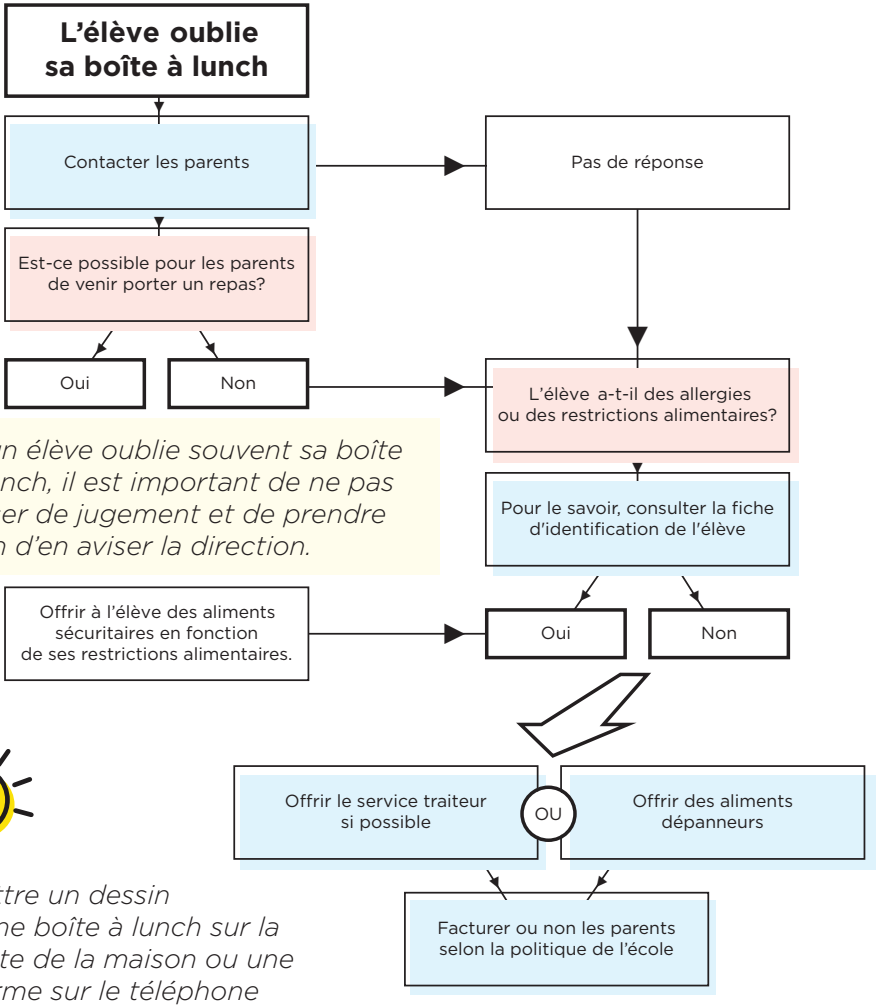
- Ce n'est pas très santé, ce que tu as là.
- Le pain et les pâtes, ça fait grossir.
- Mange ton brocoli pour être fort (consultez le feuillet Besoins de l'élève).
- Mange au moins ta pomme, c'est bon pour la santé.
- Mange au moins tes légumes.

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.

Procédure lors de repas oubliés

Voici une proposition de mesures pour offrir des aliments sécuritaires et nourrissants à un élève lorsqu'il oublie sa boîte à lunch. Cet algorithme doit être adapté selon votre école et ensuite approuvé par la direction. Il est important d'aviser les parents en début d'année de la procédure qui sera suivie si son enfant oublie sa boîte à lunch.



Si un élève oublie souvent sa boîte à lunch, il est important de ne pas poser de jugement et de prendre soin d'en aviser la direction.

Mettre un dessin d'une boîte à lunch sur la porte de la maison ou une alarme sur le téléphone cellulaire peuvent être des stratégies pour ne plus oublier la boîte à lunch.

Suggestions d'aliments dépanneurs

L'objectif est d'avoir en réserve des aliments nourrissants et économiques, demandant peu de préparation et facile à conserver.

Avec ces aliments sous la main, vous pourrez offrir à l'élève au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires. Par exemple, un sandwich au fromage avec un jus de légume, une compote de fruits et un yogourt.

Garde-manger	Au réfrigérateur/congélateur
▸ légumes en conserve ▸ jus ou cocktails de légumes **à faible teneur en sodium** ▸ fruits en conserve **dans l'eau ou dans le jus** ▸ compotes de fruits **non sucrées**	▸ crudités (ex : bâtonnets de carotte) ▸ fruits et légumes surgelés
▸ céréales à déjeuner **peu sucrées**** ▸ craquelins **peu salés et contenant majoritairement de la farine de blé entier** ▸ barres de céréales **non enrobées et peu sucrées*** ▸ sachets d'avoine nature (gruau)	▸ pain tranché de blé entier (se congèle)
▸ lait UHT (Grand pré) ▸ boisson de soya enrichie (se conserve à la température de la pièce si non ouverte) ▸ poulet ou thon en conserve ▸ beurre de pois ou de soya (substituts au beurre d'arachide)	▸ lait ▸ yogourts individuels ▸ fromage ▸ houmous (se congèle en portions individuelles)

Les repas surgelés

Les mets surgelés ne sont pas une solution optimale pour les élèves. Leur principal défaut : leur teneur en sel. Évitez les plats composés d'aliments frits et ceux à base de fromage. Pour pallier le manque de légumes, accompagnez le repas de crudités et d'un yogourt ou de lait afin d'offrir à l'élève suffisamment d'énergie pour affronter l'après-midi.

*Les bons choix de barres de céréales contiennent au moins 2 g de fibres, et pas plus de 10 g de sucre et de 1 g de gras saturés et trans par barre (environ 30 g). Elles sont sans édulcorant.

Les ***Barres cuites au four au beurre de tournesol croquant*** de la marque ***Enjoy Life***® sont un bon choix sans allergènes. La marque ***Sélection***® offre aussi des ***Barres de céréales avec garniture aux fraises ou aux framboises***, certifiées sans arachides et respectant les critères pour être qualifiées de bon choix. Les ***Barres sept céréales avec quinoa, miel, avoine et lin*** de ***Kashi***®, sont aussi un bon choix.

**Les bons choix de céréales à déjeuner contiennent au moins 4 g de fibres, et pas plus de 15 g de sucre et 240 mg de sodium par portion de 55 g.

Par exemple, les ***Croustillant grillé à la cannelle*** de ***Kashi***®, les ***Cheerios multigrains*** de ***General Mills***® et les ***Mini-wheats original*** de ***Kellogg***® répondent à ces critères.

Financer une activité sans épargner sur la santé

Du souper spaghetti à la vente de chocolat, les aliments choisis dans le cadre d'activités de financement sont des aliments que vous incitez les familles à acheter… et à manger! Dans un souci de cohérence avec les efforts du milieu scolaire pour encourager de saines habitudes alimentaires, ces aliments doivent promouvoir la saine alimentation.

Vente de nourriture

Lorsque les aliments sont utilisés à des fins de financement, **il faut s'assurer de choisir des aliments ayant une valeur nutritive intéressante, afin de présenter un modèle positif aux familles**.

Voici quelques idées :

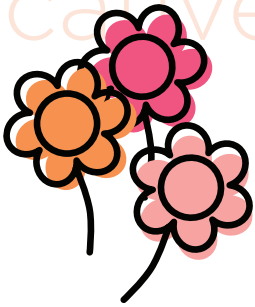
- Fruits frais (ex. : orange, pamplemousse)
- Fruits coupés ou préparés (ex. : pomme, salade de fruits)
- Fruits séchés sans enrobage
- Légumes locaux (ex : carottes, pommes de terre)
- Noix et graines sans enrobage (selon la politique en vigueur dans chaque établissement concernant les allergies alimentaires)
- Fromages assortis
- Pains
- Craquelins contenant moins de 140 mg de sodium, maximum 3 g de gras totaux et 2 g de fibres ou plus par portion de 20 g et faits de farine de grains entiers (voir la liste des ingrédients)
- Épices et fines herbes

Les thés, tisanes et cafés équitables peuvent aussi être parmi les choix d'aliments pour la vente, bien que ce soit des aliments destinés aux adultes.

Le chocolat noir?

Le chocolat noir (plus de 70 % cacao) contient plus d'antioxydants et moins de sucre que le chocolat au lait. Cela dit, il demeure un aliment très riche en gras. On le savoure à petite dose pour le plaisir de nos sens. Cependant, dans le cadre d'activités de financement, mieux vaut privilégier des aliments à consommer quotidiennement.

Référence : Adaptation des suggestions provenant du guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.



Vente d'objets

La vente de divers objets peut aussi servir à récolter de l'argent pour financer des activités :

- Fleurs (pour la fête des Mères, la Saint-Valentin, et en toutes occasions, pourquoi pas!)
- Bulbes
- Plantes, arbustes, graines à semer
- Savons
- Chandelles
- Calendriers
- Stylos, crayons
- Linges à vaisselle
- Sacs réutilisables
- Billets de tirage
- Papiers cadeaux

Les friandises chocolatées, les bonbons, les sucreries et la friture sont des exemples d'aliments d'exception dont la vente ne devrait pas être encouragée pour les activités de financement.

Activités-bénéfices

Avez-vous songé à organiser des activités sportives, sociales, culinaires ou culturelles dans le but de recueillir du financement? En plus de joindre l'utile à l'agréable, ces activités-bénéfices favorisent l'autonomie des élèves, le développement de leurs connaissances et de leurs compétences sociales. Elles sont aussi une occasion pour les parents de passer du temps avec leur enfant, de s'intégrer au milieu scolaire et d'échanger avec les autres parents. Inspirez-vous de ces suggestions :

- Vente de billets pour un spectacle fait par les élèves
- Soirée BINGO
- Brunch présentant une belle offre d'aliments nutritifs comme des fruits et des produits céréaliers à grains entiers
- Souper spaghetti
- Soirée dansante
- Marche-dons, danse-dons (en plus, ces activités permettent aux élèves de bouger!)
- Lave-autos
- Ventes d'articles usagés (ex. : livres, vêtements, jouets, articles de sports, etc.)
- Épluchette de blé d'Inde à la rentrée scolaire
- Réalisation et vente de livres (recettes, poèmes, photos, etc.)
- Exposition de créations des élèves
- Atelier de confection de cartes de souhaits, par exemple à l'occasion de Noël
- Marché de Noël (inviter les élèves à cuisiner une recette en famille ou à confectionner un bricolage pour le vendre dans le cadre de l'activité)

Vous faites d'une pierre deux coups en entraînant les familles à adopter de saines habitudes de vie pour financer les activités éducatives des élèves. Bravo!

Une saine alimentation pour toutes les occasions

Anniversaires, fêtes culturelles et activités spéciales, voilà de nombreuses occasions pour les élèves de se sucrer le bec. En fonction des traditions, les fêtes sont souvent un prétexte pour offrir des aliments de moins bonne valeur nutritive aux enfants, à la maison comme à l'école. Cela dit, pour faire preuve de cohérence avec la mission éducative de l'école, il est essentiel d'encourager une saine alimentation à travers les activités ou occasions spéciales en tout genre.

La place des friandises dans une saine alimentation

Une saine alimentation suggère de manger une variété d'aliments, tout en donnant la priorité aux aliments nourrissants de l'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien. Tous les aliments sont permis, même les bonbons et le chocolat, mais moins souvent et en moins grande quantité.

> Le milieu scolaire devrait servir la majorité du temps des aliments nourrissants.

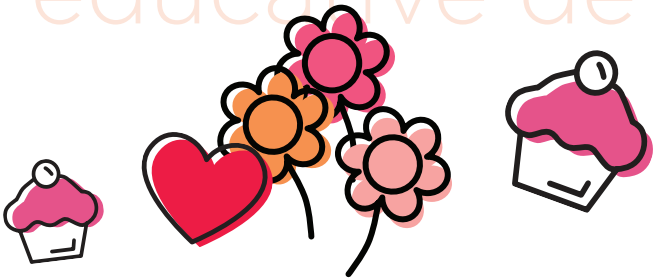
Il est suggéré de limiter à quatre occasions spéciales par année l'offre d'aliments à plus faible valeur nutritive. Les élèves ont suffisamment d'occasions à l'extérieur de l'école pour en manger. Lorsque vous offrez des friandises, tous les élèves devraient y avoir droit (à l'exception d'allergies). Offrez à chaque élève la même portion et imposez une limite d'une seule portion par personne.

Des idées nutritives pour célébrer

En améliorant l'offre d'aliments associés aux fêtes, vous envoyez le message que les aliments nourrissants sont aussi plaisants. Ils peuvent contribuer à enrichir les expériences alimentaires des élèves, tout en étant adaptés aux occasions spéciales selon leur présentation ou leur caractère saisonnier.

Voici des suggestions (n'hésitez pas à demander l'aide des élèves pour la confection et en faire une activité bricolage ou culinaire) :

- Saint-Valentin : plateau de crudités et trempette rose à base de pois chiches et de betterave, brochettes de fruits rouges (fraises, raisins, pommes), cœurs en melon découpés à l'aide d'un emporte-pièce;
- Pâques : fruits frais colorés disposés en forme de lapin ou de coco;
- Halloween : muffins à la courge, graines de citrouilles assaisonnées, clémentines décorées;
- Noël : fromage de type Ficello® décoré pour en faire un bonhomme de neige, fruits et légumes disposés en forme de sapin de Noël;
- Rentrée scolaire : dégustation de pommes du Québec;
- Événements sportifs : smoothies, boules d'énergie maison, salade de fruits.



D'autres idées pour célébrer

Il y a plusieurs façons autres qu'alimentaires de faire d'une journée de fête une journée spéciale. Voici des exemples qui laisseront aux élèves des souvenirs uniques :

- À l'occasion de Noël, faire jouer de la musique du temps des fêtes lors du repas ou raconter une histoire de Noël après le repas.
- Lors de la Saint-Valentin, distribuer des cœurs en carton avec des mots gentils aux élèves et faire un gros câlin tous ensemble après le repas.
- Offrir une période de jeux libres.

Célébrer une fête d'anniversaire

La fête d'anniversaire de chacun, ça fait beaucoup d'occasions de manger du gâteau!

Il est judicieux d'opter pour un petit gâteau pour l'élève fêté plutôt qu'un gros gâteau à partager. Chacun y aura droit à sa fête. N'oubliez pas que l'élève aura certainement d'autres occasions durant cette journée spéciale de manger du gâteau.

Une fête peut aussi être soulignée autrement :

- chanter joyeux anniversaire lors de l'heure du repas;
- obtenir un privilège, comme jouer à son jeu collectif préféré après le repas ou s'asseoir au côté de l'ami de son choix pour manger;
- recevoir une carte signée de tous ses camarades.

Sorties éducatives

Profitez des sorties éducatives pour sensibiliser les élèves à une saine alimentation et les éduquer à la nutrition. Pensez à la cueillette de pommes ou de citrouilles, à la visite de jardins, de fermes, d'agriculteurs ou d'usines de transformation d'aliments sains (ex. : yogourt, fromage, pain, lait, etc.).

Appliquer les principes de saine alimentation à toutes les occasions, c'est encourager les élèves à adopter de saines habitudes de vie!

Référence :
Guide d'application du volet alimentation, Pour un virage santé à l'école, Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif (2008).

Améliorer et planifier l'offre alimentaire lors des activités spéciales à l'école, http://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2018/04/Outils_CE_Evenements_web.pdf

Activités éducatives

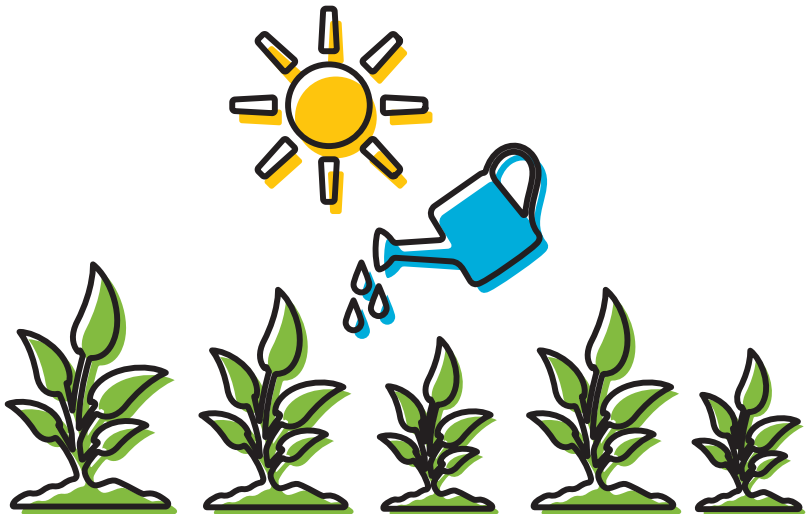
Semaine de la cuisine maison

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 à tous les mois, pourquoi pas? Il pourrait par exemple y avoir des élèves 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 élèves 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 élèves que les aliments n'apparaissent pas par magie. Ça donne aussi de la valeur aux aliments.
- Valoriser les aliments en expliquant aux élèves 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 élèves en particulier), faire remarquer que certains aliments ont plus d'emballage que nécessaire et valoriser les contenants réutilisables (moins de déchets).
- Faire penser aux élèves 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.



Le repas et les conditions particulières chez l'élève

Certaines conditions particulières chez l'élève exigent une étroite collaboration entre les intervenants du milieu scolaire, ainsi qu'avec les parents, pour offrir à l'élève un contexte de repas qui répond à ses besoins.

Favoriser une ambiance calme et agréable aux repas est important pour aider tous les élèves à se concentrer sur leur repas et leurs signaux de faim et de satiété (consultez le feuillet Pour une ambiance agréable aux repas). Ce climat est d'autant plus précieux pour les élèves facilement distraits, par exemple ceux atteints d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

Il est parfois difficile pour un élève ayant un TDAH de rester assis à table, de parler doucement ou de cesser de gigoter. Il peut manger très vite ou à l'inverse être dérangé par le bruit, tomber dans la lune et prolonger le repas. Ainsi, voici quelques astuces pour bien l'encadrer et lui offrir un environnement propice aux repas.

- Placez l'élève ayant un TDAH dans un groupe **calme**.
- Expliquez-lui clairement les **consignes** reliées au dîner et décomposez-les en étapes simples au besoin. Demandez-lui de les répéter pour vous assurer qu'il les a bien comprises.
- Privilégiez les **explications** aux conséquences lorsqu'il ne respecte pas les consignes.
- Prenez soin de lui **confier** une seule tâche à la fois.
- Dites son **prénom** avant de vous adresser à lui ou touchez-lui l'épaule pour attirer son attention.
- **Félicitez-le** lorsqu'il se conduit bien afin qu'il développe son estime de soi.

L'élève sous médication

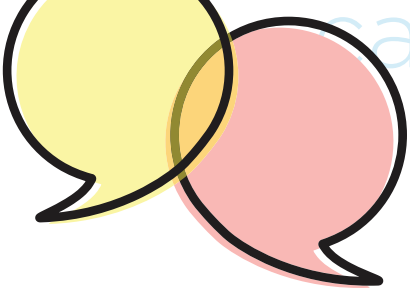
Lorsqu'une condition particulière exige la prise de médicaments, l'appétit de l'élève peut en être affecté.

- Si vous êtes inquiets des quantités que mange un élève, discutez avec les parents pour connaître les habitudes alimentaires de l'élève.
- Rappelez-vous que l'approche valorisée lors des repas est la même pour tous les élèves, soit celle de ne pas forcer un élève à manger s'il n'a pas faim.

L'élève est le meilleur juge de son appétit, c'est à lui de décider la quantité d'aliments qu'il mange. Pour éviter qu'il ne se décourage face à la quantité de nourriture devant lui, encouragez les petites portions et rappelez-lui qu'il n'est pas obligé de tout manger.

La perte d'appétit est un des effets secondaires possibles de plusieurs médicaments, dont ceux pour traiter le TDAH. L'élève a généralement peu faim au dîner lorsque le médicament est en pleine action. Il mange possiblement davantage le matin avant de prendre le médicament et en soirée lorsque le médicament a moins d'effet sur son appétit.

Dans ce contexte, le personnel éducateur et enseignant peuvent collaborer pour s'assurer que l'élève atteint de TDAH qui a une faim irrégulière ou impulsive ait plusieurs occasions de manger des collations nutritives durant la journée.



La boîte à lunch

La boîte à lunch de l'élève sous médication peut être différente de celles des autres élèves considérant que les médicaments peuvent réduire l'appétit.

Certains parents y mettront des suppléments alimentaires ou des substituts de repas comme des breuvages riches en protéines ou en calories pour soutenir l'élève qui n'a pas faim au dîner (ex.: Boost®, Déjeuner en tout temps!®, Ensure®, PediaSure®, PediaSure Complete®). D'autres élèves auront uniquement des collations. Les camarades peuvent trouver étrange que leur ami(e) prenne uniquement une boisson ou une collation au dîner. Dans ce cas, suggérez à l'élève qu'il leur explique pourquoi le contenu de son dîner est différent.

Pour en savoir plus sur le TDAH

L'élève atteint d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) a de la difficulté à se concentrer ou à contrôler ses comportements. Ce trouble peut avoir un impact sur son estime de soi et entraîner des difficultés à fonctionner en milieu familial, social, professionnel et scolaire.

Cette condition neurologique a une composante héréditaire et elle s'explique entre autres par une insuffisance de certaines substances chimiques au cerveau.

Aucun traitement ne peut guérir le TDAH. Le traitement vise plutôt à réduire les effets de la condition sur l'élève. Il inclut des interventions psychologiques et sociales, un encadrement spécialisé et parfois des médicaments qui favorisent la concentration, surtout si l'élève a des difficultés scolaires.

En plus de la perte d'appétit, d'autres effets indésirables des médicaments sont possibles comme des troubles de sommeil, des maux de tête et de ventre, des variations de l'humeur, des tics, de la somnolence, des nausées et des troubles de digestion. Ainsi, bien connaître la situation de l'élève en vous renseignant auprès de l'infirmière de l'école peut vous éclairer sur certains de ses comportements.

ABC des allergies alimentaires en milieu scolaire

Les allergies alimentaires sont un défi, un casse-tête, voire une source d'angoisse pour les établissements scolaires, pour les parents et pour vous, le personnel éducateur. Elles doivent être prises au sérieux, car les réactions allergiques peuvent entraîner de graves conséquences.

La meilleure façon de faire face aux allergies alimentaires : **le trio sensibilisation-intervention-prévention**.

A) SENSIBILISATION

L'allergie alimentaire

Une allergie alimentaire est une sensibilité excessive du système immunitaire aux protéines d'un aliment. Le corps perçoit ces protéines, appelées **allergènes**, comme des ennemies, ce qui déclenche les réactions allergiques. Les dix allergènes les plus courants au Canada sont l'arachide, les noix, le blé, les graines de sésame, le lait, les œufs, les poissons, crustacés et mollusques, la moutarde, le soya et les sulfites. D'autres aliments peuvent aussi déclencher des réactions allergiques graves, de même que les piqûres d'insectes, les médicaments et le latex.

Les symptômes d'une réaction allergique

Les réactions allergiques se déclenchent souvent rapidement après un contact avec l'allergène (de quelques minutes à deux heures après), et peuvent parfois réapparaître de façon spontanée après quelques heures (8 heures). Les symptômes varient d'une personne à l'autre, selon l'exposition à l'allergène et le type d'allergie. Voici les principaux symptômes à surveiller :

- rougeurs et picotements autour de la bouche, sur les lèvres ou sur la langue;
- enflure des yeux, des lèvres, de la langue ou du visage;
- larmoiements;
- crampes d'estomac, vomissements ou diarrhée;
- changement de la voix, serrement de la gorge, respiration difficile.

L'anaphylaxie

La réaction anaphylactique est une réaction allergique **grave, exagérée et rapide**. Elle peut mener à une chute de la pression artérielle, soit le choc anaphylactique. Elle oblige à agir rapidement, c'est-à-dire **contacter le 9-1-1** et suivre le **plan d'urgence d'intervention pour anaphylaxie** individualisé pour chaque établissement scolaire.

L'auto-injecteur d'épinéphrine (connu commercialement sous le nom d'Epipen© ou Allerject©) doit être utilisé immédiatement lorsque les symptômes d'une réaction allergique grave sont détectés. Ce médicament peut sauver la vie d'un élève en lui permettant de mieux respirer et de corriger sa pression artérielle en attendant l'arrivée des secours. Tout élève qui a reçu une dose d'épinéphrine doit être conduit à l'hôpital.

B) INTERVENTION

Toutes les écoles devraient disposer d'un protocole d'intervention pour les allergies alimentaires en milieu scolaire. L'infirmière de l'école est votre alliée pour vous familiariser avec ce protocole contenant des informations sur :

- l'identification des élèves allergiques – Vous devez pouvoir *identifier les élèves à risque et connaître les aliments susceptibles de déclencher une réaction allergique*.
- l'entreposage des médicaments – Vous devez *savoir où se trouvent les auto-injecteurs d'épinéphrine. Ils ne devraient pas être sous clé dans un tiroir ou une armoire afin d'y avoir accès rapidement. Dès l'âge de 6 ou 7 ans, plusieurs élèves portent leur auto-injecteur à leur taille dans un sac prévu à cet effet.*
- le plan d'urgence – Vous devez reconnaître *les symptômes d'une réaction allergique, savoir utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine et connaître les mesures d'intervention en cas d'anaphylaxie*.
- les mesures préventives pour réduire les risques d'expositions aux allergènes.
- les mesures d'encadrement lors de sorties scolaires.

C) PRÉVENTION

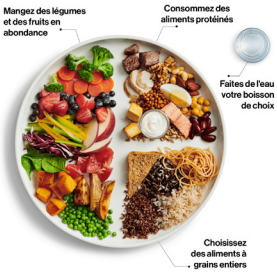
1. Interdire le partage de nourriture entre les élèves.
2. Surveiller la contamination croisée. Laver ses mains avant d'ouvrir l'emballage, le plat ou le contenant thermos de l'élève allergique. Faire chauffer son plat seul, puisque le transfert d'une particule provenant d'un autre plat suffit à déclencher une réaction allergique. Utiliser un ustensile propre pour brasser le plat qui sort du four à micro-ondes.
3. Assurer une bonne hygiène en demandant à tous les élèves de se laver les mains avant et après le repas, et de bien laver la surface où ils ont mangé. Éviter de demander à l'élève allergique de ramasser les déchets de table des autres ou de laver les tables.
4. Lire attentivement la liste d'ingrédients d'un aliment avant de l'offrir à un élève allergique. Dans le doute, contacter les parents pour avoir leur approbation. Lors d'occasions spéciales, favoriser les activités plutôt que la nourriture.

L'élève allergique ne devrait pas manger isolé des autres. Rassurez les parents en précisant que vous veillerez à ce qu'il ne soit pas entouré d'allergènes de ses voisins immédiats.

Certaines commissions scolaires interdisent les arachides et les noix. Selon la direction de chaque école, d'autres aliments sont aussi bannis en raison d'allergies. Sachez que la **prévention** est préférable aux multiples interdictions qui offrent un faux sentiment de sécurité. Afin de prévenir les allergies, il faut sensibiliser petits et grands, et appliquer des mesures d'hygiène pour prévenir la contamination.

Si les arachides et les noix sont bannies de l'école, les élèves qui n'ont pas d'allergies peuvent tout de même manger des aliments qui portent la mention « peut contenir des traces d'arachides ou des noix ». Les élèves allergiques aux arachides ou aux noix doivent toutefois s'en abstenir.

Guide alimentaire canadien



Ce que le Guide alimentaire 2019 dit

Équilibre

On assure l'équilibre en mangeant une variété de légumes et fruits, de grains entiers et d'aliments protéinés.

Variété

Parmi les aliments protéinés par exemple, on alterne entre œufs, viandes et volailles, graines, poissons, produits laitiers, légumineuses, tofu, etc., etc. De même, parmi les légumes et les fruits, vivement le changement! Ceux-ci peuvent être frais, surgelés, en conserve ou congelés. Les aliments rassemblés dans une catégorie ont tous un petit quelque chose d'unique. En incluant une grande gamme d'aliments, on profite des atouts de chacun. Retenez que variété rime avec assiette colorée. Pour en savoir plus sur la variété, consultez le feuillet Importance de la variété.

Modération

Chaque personne, adulte ou enfant, a des besoins uniques. On souhaite que les portions mangées correspondent aux besoins de chacun, ni plus ni moins. Pour cela, la seule façon est de respecter sa faim. Au quotidien, le guide privilégie les aliments de base, nourrissants et les moins transformés possible. Les autres aliments sont mangés moins souvent, mais ils ne sont pas interdits pour autant. Ni même « mauvais »!

Il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments, car il n'y a pas un seul aliment qui garantit la santé, ni un qui la gâche à lui seul. On évite de faire un zoom sur un aliment ou un repas isolé : la qualité de l'alimentation s'évalue sur plusieurs semaines.

On ne vire pas fou!

Le Guide est un guide, pas une loi.

Manger et… bouger

Bien manger contribue à la santé.
Bien manger ET bouger le fait encore plus.
Joignez l'utile à l'agréable en :

- faisant les courses et autres déplacements à pied;
- allant jouer au parc ou au gymnase;
- faisant des randonnées en famille;
- dansant sur votre musique préférée pour vous dégourdir après le dîner au service de garde;
- empruntant les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mobile.

Ce que le Guide alimentaire sous-entend aussi

Pour votre culture générale ou pour en discuter avec les parents au besoin, découvrez les 4 « P »… mais pas ceux que vous pensez!

Préparer

Prendre plaisir à cuisiner des aliments de base :

- c'est la meilleure façon de savoir ce qui compose notre repas et de s'assurer de la qualité de notre alimentation.
- ça permet de conserver de savoureuses traditions culinaires et recettes de famille.

Partager

Le plaisir de cuisiner et de partager le repas avec la famille et les amis offrent :

- des moments de convivialité, d'échanges et même d'apprentissages.
- des occasions aux élèves pour observer et découvrir des habitudes et des aliments différents des leurs.

Ça pique la curiosité et ça ouvre les esprits.

Profiter

Bien manger, c'est le fun! Pensez à :

- prendre un temps d'arrêt pour le repas et savourer chaque bouchée.
- accorder à l'alimentation l'importance qu'elle mérite.

Après tout, manger c'est quand même à la base de la vie!

Protéger

Produire des aliments nécessite plusieurs ressources précieuses et chaque mangeur est responsable d'en prendre soin :

- choisir des poissons issus de pêche durable
- privilégier des aliments locaux et peu emballés
- bien planifier pour moins gaspiller
- donner une chance aux aliments imparfaits comme les pommes déformées et les carottes croches.

Astuces pour une boîte à lunch équilibrée

Qu'est-ce qu'une boîte à lunch doit contenir? Du carburant pour avoir de l'énergie, une variété d'aliments, du plaisir et des découvertes pour le bonheur de votre enfant qui l'ouvrira des centaines de fois.

Trucs pour vous faciliter la vie

- **Planifiez** les lunchs pour la semaine (on se casse la tête une seule fois!)
- **Doublez** les recettes du souper pour avoir des restes pour les lunchs et congeler des portions individuelles.

Pour que votre enfant aime ses lunchs

Sollicitez la participation de votre enfant. Il pourra partager ses goûts et vous guider à propos des quantités. En plus de passer un moment ensemble, cuisiner développe son autonomie et augmente les chances qu'il mange ce pour quoi il a mis des efforts.

Pour combler les besoins de votre enfant

Une boîte à lunch qui contient une variété d'aliments permet à votre enfant de lui fournir de l'énergie, des matériaux de construction et de quoi le soutenir jusqu'à la prochaine occasion de manger. Faites vos combinaisons:

Ex.:

Source de fibres, vitamines et minéraux

Légumes et fruits

Crudités: poivron, tomate, concombre, carotte, etc.

Légumes cuits: chou-fleur, brocoli, carotte, pois vert, courgette, etc.

Salade de légumes: salade de carottes et raisins secs, **salade de tomates**, salade de haricots verts et moutarde, salade de maïs, etc.

Fruits frais: pomme, kiwi, clémentine, banane, fraises, poire, etc.

Fruits surgelés: bleuets, framboises, cubes de mangue, etc.

Compote de fruits non sucrée, salade de fruits dans l'eau ou dans leur jus sans sucre ajouté

Croustade aux fruits

Fruits séchés

Les lunchs froids ou un contenant thermos permettent d'échapper à l'attente au four à micro-ondes et ainsi avoir plus de temps pour manger!

Source de glucides et de fibres

Grains entiers

Pains de blé entier : tortilla, ciabatta, bagel, muffin anglais, pain baguette, pita, pain tranché, etc.

Pâtes alimentaires (de blé entier ou multigrains)

Couscous, orge, millet, boulgour, quinoa, riz brun et riz sauvage

Craquelins pauvres en sel et en gras

Muffin maison à base d'avoine (gruau) ou de farine de blé entier

Desserts maison à base d'avoine (biscuits, galettes, barres de céréales)

Céréales à déjeuner (dont le premier ingrédient n'est pas le sucre et contenant 3 g de fibres et plus par portion)

Galette de riz nature

Aliments protéinés

Lait

Boisson de soya enrichie

Yogourt 2 % et plus de M.G.

Fromage (cheddar, mozzarella, ricotta, cottage)

Desserts à base de lait : pouding, tapioca, blanc-manger, pouding au riz

Smoothie maison

Viandes : porc, poulet, bœuf, agneau, veau

Poissons et fruits de mer : thon, saumon, goberge, crevettes, hareng

Œufs

Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches, houmous

Tofu

Graines (tournesol, citrouille, soya)

Beurre de pois ou de soya (substituts au beurre d'arachide)

*Limitez les charcuteries dans les boîtes à lunch. La plupart renferment peu de protéines, beaucoup de sel et des nitrites.

*Privilégiez les restes de viande que vous cuisinez.

*Adaptation du guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif

Astuces pour une boîte à lunch équilibrée

Le choix des boissons

Privilégier l'eau pour accompagner le repas. Le lait et les boissons de soya enrichies sont aussi de bons choix. Servez-les dans une gourde amusante pour faire compétition aux boîtes à jus!

Les jus devraient être limités considérant leur teneur en sucre. Même s'ils sont faits à 100 % de fruits, ils renferment beaucoup de sucre naturel. Ils sont peu nutritifs et prennent la place dans le petit estomac des enfants que d'autres aliments qui le sont davantage.

Les sandwichs réinventés

1 - Variez le type de pain, de la tortilla au ciabatta en passant même par la crêpe maison.

2 - Essayez différentes garnitures à sandwich, à base de poisson, de tofu, d'œufs, de légumineuses ou de viandes (poulet rôti, filet de porc, rosbif, etc.).

3 - Ajoutez du croquant et de la couleur avec des tranches de fruits (pomme, poire, pêche) ou des légumes (laitue, radis, concombre, carottes râpées, avocat, épinards).

Les salades colorées pour les matins où il n'y a plus de restants de la veille

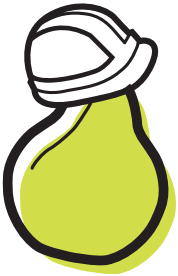
Inventez des salades repas en combinant : un aliment à grains entiers (ex. : pâtes, quinoa, riz) + des légumes (ex. : épinards, courgettes, artichauts en conserve, laitue) + un aliment protéinés (ex. : reste de viande, tofu, légumineuses, fromage). Arrosez d'un filet d'huile, de jus de citron et de fines herbes.

Le dessert

Déterminez avec votre enfant une fréquence pour les aliments comme le lait au chocolat, les biscuits et céréales relativement sucrés, le pouding, etc.

- Pour varier des yogourts → cuisiner des poudings au riz, au tapioca ou au lait.
- Pour varier des barres tendres ou biscuits du commerce → avoir dans le congélateur une variété de biscuits, muffins et barres tendres maison.
- Pour varier des fruits frais → opter pour des salades de fruits natures ou aromatisées de zeste de lime ou de citron, des compotes, des croustades, etc.

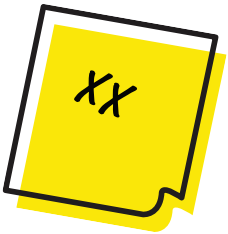
Pour que les fruits et les légumes se mangent et ne reviennent pas à la maison



- **Protéger :** mettre la banane, la pêche ou la poire entière dans un contenant.
- **Varier :** essayer les mini-légumes (tomates cerise, poivrons miniatures, bébés carottes, etc.) et les différentes coupes de fruits et de légumes (ex : tranches, bâtonnets, juliennes).
- **Réinventer :** accompagner les fruits ou les légumes de trempettes au yogourt et préparer des desserts aux fruits (ex : salade, croustade, parfait).
- Mettre à l'honneur les fruits et légumes locaux

Pour un lunch santé et sécuritaire

- Utilisez des contenants adaptés pour le four à micro-ondes.
- Préchauffez le contenant thermos. Pour ce faire, versez de l'eau bouillante et laissez reposer de 10 à 15 minutes avec le couvercle avant d'y mettre les aliments réchauffés.
- Ajoutez un bloc réfrigérant dans la boîte à lunch pour maintenir les aliments à la bonne température.
- Lavez la boîte à lunch tous les soirs avec de l'eau chaude et du savon pour éliminer les bactéries.



Mis à part les aliments, les petits mots d'amour ou d'encouragement peuvent aussi se retrouver dans la boîte à lunch pour une meilleure journée garantie!

Vive le contenant thermos !

Pâté chinois, spaghetti, chili, soupe-repas aux lentilles, ragoût, tofu général Tao… Presque tous les repas conviennent au contenant thermos! Plus besoin d'attendre pour utiliser le four à micro-ondes. De plus, il simplifie la préparation des lunchs puisqu'on peut servir des surplus de la veille. La variété vient naturellement quand les soupers se transforment en lunchs.

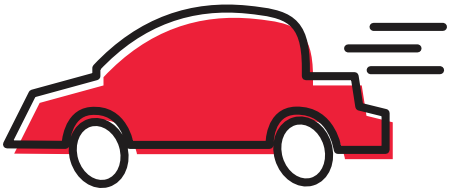
Choisir un bon contenant thermos : privilégier celui en acier inoxydable plutôt qu'en plastique.

Verser de l'eau bouillante dans le contenant thermos, mettre le bouchon et attendre 10 minutes avant de le vider et d'y mettre le repas très chaud.

Le déjeuner

Du carburant svp

Entre le souper et le réveil, il s'écoule souvent de 10 à 12 heures. Au petit matin, les réserves sont à sec. Si on ne les remplit pas, le ventre risque de parler plus fort que le prof! C'est le rôle du déjeuner de faire le plein. Voici de l'information qu'on gagne tous à connaître et que vous pourrez partager avec les parents au besoin.



On met du « super »

Tous les aliments donnent de l'énergie. Mais certains sont plus nutritifs et soutiennent l'élève jusqu'à la collation. C'est ce qu'on appelle mettre du « super »!

Un bol de céréales peu sucrées et riches en fibres, une rôtie au beurre d'arachide, un gruau, un œuf, ça permet de rouler plus longtemps qu'un bol de céréales bonbons ou qu'une rôtie chocolatée.

Pour un déjeuner complet, on s'assure d'inclure des aliments de l'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés).

Question d'habitude

Quand on prend toujours la même route, on ne se pose plus de question sur le chemin. C'est pareil pour l'habitude de déjeuner le matin. On peut aider un élève à déjeuner en lui offrant des aliments légers et au fil du temps sa faim sera au rendez-vous...

Faire fausse route

On laisse l'élève décider de la quantité qu'il mange au déjeuner comme à toutes les occasions de manger. Si son déjeuner est plutôt léger, il faut se rappeler que la collation ne va pas tarder. Un ventre trop plein est aussi incommodant qu'un estomac qui a faim.

Les freins au déjeuner

Les freins	Matin pressé	Pas faim	Long trajet entre la maison et l'école
Les solutions	L'express Le préparé d'avance	Le moineau (complété par une collation soutenante)	Le portatif
Les suggestions	**L'express** Yogourt + framboises + granola Rôtie au beurre d'arachide ou au creton + clémentine Bol de céréales + bleuets **Le préparé d'avance** Gruau de nuit* Barre tendre maison ou pain aux bananes maison + verre de lait + poire Oeuf cuit dur + pomme + muffin maison	**Déjeuner en deux temps** Smoothie aux petits fruits (muffin plus tard) Yogourt (barre tendre + kiwi plus tard) Fromage (céréales sèches + ananas plus tard)	Sandwich au beurre d'arachide** sauf si transport scolaire ou aux cretons + lait + banane Gruau de nuit* Muffin maison, raisins et fromage Smoothie nourrissant fait avec du yogourt, des petits fruits et du beurre de pois

*Gruau de nuit

Le soir, mélanger une part de gruau avec deux parts de lait ou de boisson de soya enrichie, de yogourt ou un mélange des deux. Ajouter des ingrédients au choix : noix de coco, raisins secs, compote de pomme, fruits surgelés, etc. Couvrir et mettre au réfrigérateur toute la nuit. Au matin, c'est prêt! Si on désire ajouter des fruits frais ou des noix croquantes, c'est le moment.

**Allergie au beurre d'arachide?

Saviez-vous qu'il existe du beurre de pois et du beurre de soya? Là où les beurres d'arachide et de noix sont interdits, ces substituts gagnent à être connus. On les trouve dans l'allée du beurre d'arachide ou des produits naturels. Si des élèves utilisent ces beurres de pois ou de soya dans votre milieu, demandez aux parents de bien les identifier. Au besoin, vous pourrez aussi rassurer les autres parents du fait qu'il s'agit de produits sans noix, même s'ils ressemblent au beurre d'arachide.

Les collations

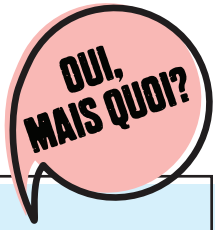
L'élève connaît la réponse. Comme d'habitude, c'est lui qui décide des quantités (consultez le feuillet La faim). Un élève qui mange peu pour déjeuner a plus faim à la collation du matin qu'un élève qui a eu un déjeuner soutenant. Idem pour la collation de l'après-midi en lien avec le dîner.

Les enfants grandissent et ils bougent : ça demande beaucoup d'énergie. Ils ont de grands besoins, mais un petit estomac. Les collations leur offrent plusieurs occasions de manger.

À mi-chemin entre deux repas.

Prendre un temps d'arrêt, par exemple de 5 à 10 minutes, pour accorder l'importance qu'il se doit à la collation. Favoriser une ambiance agréable, sans pression à manger.

- Des aliments nourrissants la majorité du temps.
- Des aliments qui complètent les repas de la journée.
- Des aliments légers si le dîner est rapproché.
- Des aliments soutenants si le souper est éloigné.



Collations légères

Fruit frais
Compote de fruit non sucrée
Céréales sèches peu sucrées
Barre tendre maison
Petit muffin ou biscuit maison
Tortilla grillé
Crudités

Collations soutenantes

Fruit frais + lait
Compote + yogourt nature
Céréales + smoothie maison
Barre tendre + boisson soya
Muffin maison + fromage
Tortilla + houmous
Crudités + œuf cuit dur
Crudités + trempette au tofu

Variations sur le thème de la collation

Aux collations comme aux repas, la variété assure aux élèves plaisir et éléments nutritifs. Dans chacun des groupes alimentaires, il y a beaucoup de choix intéressants. Les produits céréaliers sont parfois laissés pour compte parce qu'on les pense trop sucrés. Pourtant, ceux qui offrent des fibres et dont le sucre n'est pas le premier ingrédient ont certainement leur place.

Pour la protection des collations

Pensez à la délicate poire placée dans le sac à dos pour la collation et au traitement absolument pas délicat que les élèves font de ce fameux sac à dos. Résultat: une poire qui perd grandement de son attrait. Même chose pour des biscuits qui se retrouvent en miettes, une banane écrasée, des fraises en compote, une pomme abimée ou un muffin aplati. Si ça arrive souvent à un élève, glissez-en un mot aux parents. Les plats de plastiques réutilisables sauvent tellement de collations!

Qu'est-ce qu'on boit?

Un mot : Eau

L'eau est le meilleur choix pour étancher sa soif. On la privilégie.

Combien de liquide les enfants doivent-ils boire chaque jour?

Les besoins varient d'un enfant à l'autre et d'une journée à l'autre. Il faut d'abord leur offrir à boire aux repas et aux collations, puis leur permettre de boire à d'autres moments au besoin.

En moyenne, les enfants boiront entre 7 et 10 verres (125 ml) de liquide par jour, selon leur soif.

Pour qu'ils soient bien hydratés, on peut :

- leur demander s'ils ont soif à divers moments de la journée;
- leur donner l'opportunité de boire quand ils ont soif;
- leur faire remarquer quand on passe devant un abreuvoir;
- leur suggérer d'avoir une gourde dans leur sac d'école ou leur boîte à lunch.

L'eau qu'on boit

En plus de l'eau, plusieurs boissons contribuent à la saine hydratation des enfants :

- Lait et boissons de soya enrichies
- Autres boissons végétales enrichies (d'amandes, de riz, etc.)
- Jus 100 % pur ou lait au chocolat dilué (pas plus d'un petit verre de 125 ml par jour, et idéalement pas à tous les jours)
- Bouillon (attention au sel)
- Infusion aux fruits refroidie

Suggestion : On peut jazzer l'eau en ajoutant des tranches de fruits dans les bouteilles (ex : fraises, orange, melon). Ça peut aussi être des tranches de concombres et des herbes fraîches comme la menthe.

Quelques trucs

- Diluer le jus 100 % pur avec de l'eau
- Diluer le lait au chocolat (et les boissons végétales aromatisées) avec la version nature.
- Opter pour des bouteilles réutilisables.
- Encourager les élèves de boire durant le repas (consultez le feuillet La faim).
- Rappeler aux parents l'importance de bien laver les bouteilles avec de l'eau chaude et du savon, pour éviter que des bactéries ou des moisissures s'y développent.

L'eau qu'on mange

Saviez-vous que certains fruits et légumes sont parfois composés de plus de 90 % d'eau? Les exemples suivant fournissent chacun environ 125 ml d'eau (un petit verre) :

- 10 cm de concombre anglais
- 250 ml (1 tasse) de bleuets
- Une grosse tranche de melon d'eau

Le cas des boîtes à boire

Pratiques et populaires, les boîtes à boire ont cependant des inconvénients :

- La portion : à 200 ml, on dépasse déjà le « petit verre » (125 ml). Imaginez les plus grosses bouteilles!
- L'environnement : qu'elles finissent à la poubelle ou à la récupération, elles n'ont qu'un seul usage.
- Le prix : elles coûtent plus cher que les formats familiaux, et tellement plus que l'eau.

Boire en mangeant

On réserve les boissons nutritives comme le lait ou les boissons de soya enrichies aux repas ou aux collations, puisqu'elles ont un effet rassasiant. L'eau a sa place en tout temps.

On permet aux élèves de boire entre les bouchées lorsqu'ils mangent. Ça peut les aider à mastiquer, à avaler et à s'hydrater. Dans le cas où un élève a tendance à boire beaucoup en mangeant au point où il ne mange presque pas et qu'il a faim une heure après le repas, on peut lui suggérer de boire un peu moins en mangeant pour laisser de la place aux aliments.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
info@gardescolaire.org

gardescolaire.org

Québec