



L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée : école, enfant, parent

Le personnel de votre école met en place un encadrement éducatif des repas et des collations. Les pratiques suivantes sont reconnues efficaces pour favoriser le développement des saines habitudes alimentaires des élèves.

ÉCOLE

Le personnel de l'école gère l'horaire et l'ambiance des repas et des collations

Il encourage l'élève à manger à sa faim et à son rythme, car celui-ci est le meilleur juge de son appétit.

Il amène l'élève à découvrir une variété d'aliments et suscite la réflexion quant à leur couleur, forme, texture, odeur et saveur.

Il associe l'alimentation au plaisir.

Il parle des aliments en termes de carburant pour que le corps fonctionne bien.

Il donne l'exemple en offrant des aliments nourrissants lors des activités et des occasions spéciales. Les aliments moins nutritifs sont limités qu'à quelques occasions durant l'année scolaire.

Faites-moi
confiance



ENFANT

L'enfant gère la quantité selon sa faim.

Chaque enfant possède un appétit qui lui est propre et qui peut varier selon plusieurs facteurs dont son niveau d'activité physique, son humeur, ses poussées de croissance, les autres repas et collations pris dans la journée.

De façon générale, un enfant...

Veut manger. A besoin de temps.
Résiste naturellement à la nouveauté.
Réagit mal à la pression.

PARENT

Le parent gère le contenu de la boîte à lunch.

Autant que possible, il sert une variété d'aliments nutritifs qui combler mieux les besoins des enfants et les disposent davantage aux apprentissages.

Il y place en moins grande quantité et à l'occasion les aliments moins nourrissants.

Il adapte les portions à l'appétit de l'enfant (qui varie de jour en jour).

Il encourage son enfant à participer à la préparation de sa boîte à lunch, ce qui l'aide à développer ses goûts et ses habiletés culinaires.

Il voit à suivre la procédure en vigueur concernant les allergies alimentaires, s'il y a lieu.

Pour aider le parent, le personnel qui encadre le dîner laissera les restants dans la boîte à lunch afin que le parent puisse discuter avec son enfant des ajustements des quantités d'aliments à faire d'un jour à l'autre.