



## Offre de formation gratuite

*Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux*



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE

Développé par  
**Extenso**

### Déployée par ?

Association québécoise de la garde scolaire depuis 6 ans.

### Formatrice ?

Une nutritionniste vient répondre aux problèmes concrets vécus sur l'heure du dîner.

### À qui s'adresse la formation ?

Tout intervenant qui encadre les repas et les collations à l'école et qui ont à cœur les habitudes alimentaires des élèves

### Sujets abordés en 2 à 3 heures



- Vision commune et positive de la saine alimentation
- Respect des signaux de faim et de satiété
- Développement du goût
- Messages et pratiques éducatives à privilégier
- Éléments clés qui influencent l'ambiance des repas
- Astuces pour encourager l'alimentation saine et écoresponsable

### Objectif



Rendre les repas à l'école favorable à la saine alimentation, à la socialisation et à l'autonomie de l'élève.

### Soutien disponible



- Guide d'accompagnement en suivi à la formation
- 17 fiches et vidéos
- 4 affiches et mini cartons
- Suivi par des ressources spécialisées du milieu

### Ancrages



- Politique-cadre *pour un virage santé à l'école*
- Guide alimentaire canadien
- Politique de la réussite éducative
- Politique bioalimentaire – *Alimenter notre monde*

### Informations



Lucie Laurin Dt.P.  
Chargée de projet *Je goûte, j'apprends!* et formatrice



[Lucie.laurin@gardescolaire.org](mailto:Lucie.laurin@gardescolaire.org)  
450 670-8390 poste 232



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE