

Formation

Je goûte, j'apprends!



L'essentiel de la formation

Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux



→ En moins d'une heure

Version en ligne et autoportante

Visionner les vidéos à votre rythme.



Objectif principal



Que tous les gestes posés et que tout ce qui est dit aux élèves et aux parents sur l'alimentation soient cohérents, positifs et selon les pratiques reconnues.

3 modules concrets



Encadrement éducatif des repas

- Le repas à l'école : une occasion d'apprendre et de socialiser
- Le partage des responsabilités : école- parents - élèves
- Pratiques et messages à privilégier auprès des élèves

Les comportements alimentaires sains

- Encourager les élèves à écouter leurs signaux : appétit, faim, satiété
- Trucs pour aider les élèves à découvrir de nouveaux aliments

Encourager la saine alimentation

- Comment parler d'alimentation saine et écoresponsable aux élèves
- Pour encourager la complicité des parents

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

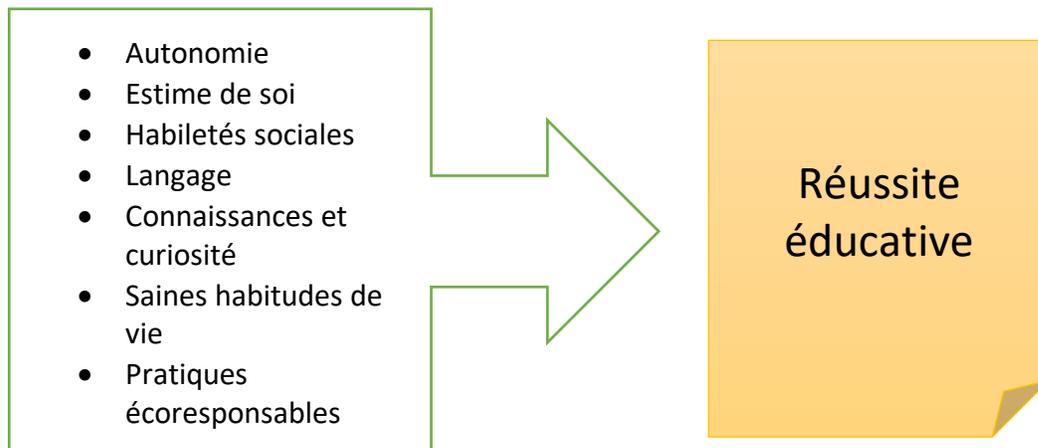


ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

Encadrement éducatif des repas

a. Le repas à l'école : une occasion d'apprendre et de socialiser

Les repas et les collations à l'école sont des moments où les élèves développent plusieurs habiletés, connaissances et compétences qui ont un impact sur la réussite éducative.



Lire le blogue : <https://www.gardescolaire.org/a-lheure-du-diner-japprends-encore/>

Cette vidéo met en lumière l'importance de l'ambiance durant le repas pour favoriser les apprentissages. (4 minutes 45)

[Ambiance agréable aux repas](#)

b. Le partage des responsabilités : école – parents - élèves

En interdisant des aliments jugés non-santés dans la boîte à lunch, l'équipe-école risque d'amener des conflits et de nuire à la relation avec le parent, en plus de créer de la stigmatisation. Il est plutôt recommandé de l'encourager dans son rôle en lui fournissant des ressources et des outils.

La vidéo sur le [partage des responsabilités](#) clarifie le rôle de chacun (5 minutes)

Lire les 2 billets de blogue :

<https://www.gardescolaire.org/boite-a-lunch-sous-enquete/>

<https://www.gardescolaire.org/un-lunch-nutritif-pour-tous/>

Pour télécharger l'affiche : [l'alimentation à l'école, une responsabilité partagée](#)



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.

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.

PARENT

Le parent gère le contenu de la boîte à lunch.

- Autant que possible, il sert une variété d'aliments nutritifs qui comblent 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.

c. Pratiques et messages à privilégier auprès des élèves

Pour développer une relation saine avec les aliments et avec son poids, les attitudes et les messages véhiculés auprès des élèves doivent être positifs. Prendre conscience que vos gestes et vos paroles qui peuvent avoir un impact.

Pour savoir ce qui est à éviter et à privilégier, voir les deux vidéos :

[Pratiques alimentaires et attitudes](#) (4 minutes 22)

[Messages à communiquer](#) (5 minutes)

Télécharger [l'affiche](#) qui résume les messages et mettre à la vue des adultes.

GUIDE DES MESSAGES À COMMUNIQUER AUX ENFANTS LORS DES REPAS



EXEMPLES DE SITUATIONS POSSIBLES :

Un enfant qui mange seulement quelques bouchées de son repas ;

Un enfant qui ne mange pas ;

Un enfant qui demande à l'adulte s'il a assez mangé.



Adapté de la recherche de l'Équipe Santé, the division of responsibility in feeding.

Phrases à privilégier

Questionner pour trouver la raison

Pourquoi tu ne manges pas ?
As-tu une petite faim ce midi ?
As-tu besoin d'aide pour ouvrir tes contenants ?

Encourager à goûter, sans mettre de pression

As-tu goûté à ton repas ? Il a l'air appétissant !
Voudrais-tu goûter à un aliment ?
Le goût change, peut-être qu'aujourd'hui tu l'aimeras !
Qu'est-ce que ton ventre te dit ? As-tu encore faim ?

Parler de façon positive des aliments

Miam, ça l'air délicieux ! Ton repas est coloré !

Parler des aliments comme un carburant

Les aliments de ton repas vont te donner de l'énergie pour bouger et te concentrer en classe.

Informar

La période du dîner se termine dans 5 minutes.
Si tu as encore faim, c'est le moment de manger.

Encourager à écouter sa faim

As-tu mangé à ta faim ?
Il n'y a que toi qui peux savoir si tu as assez mangé.
Sens-tu que ton ventre est plein ?



Phrases à éviter

Forcer ou insister à manger ou goûter

Mange 2-3 bouchées de plus.
Mange au moins la moitié de ton sandwich.
Mange au moins tes légumes.

Restreindre ou interdire des aliments

Pour avoir droit à ton dessert, mange ton repas.
Cet aliment n'est pas très santé.

Dire que les aliments ont des super pouvoirs

Cet aliment va te faire grandir et te rendre fort !
Mange ta viande pour avoir des muscles forts.

Établir un lien entre les aliments et le poids

Le gâteau, ça fait grossir. Mange au moins tes légumes.
Ils ne contiennent pas beaucoup de calories.

Jouer avec les sentiments

Fais-moi plaisir et mange encore quelques bouchées.
Bravo, tu as tout mangé !

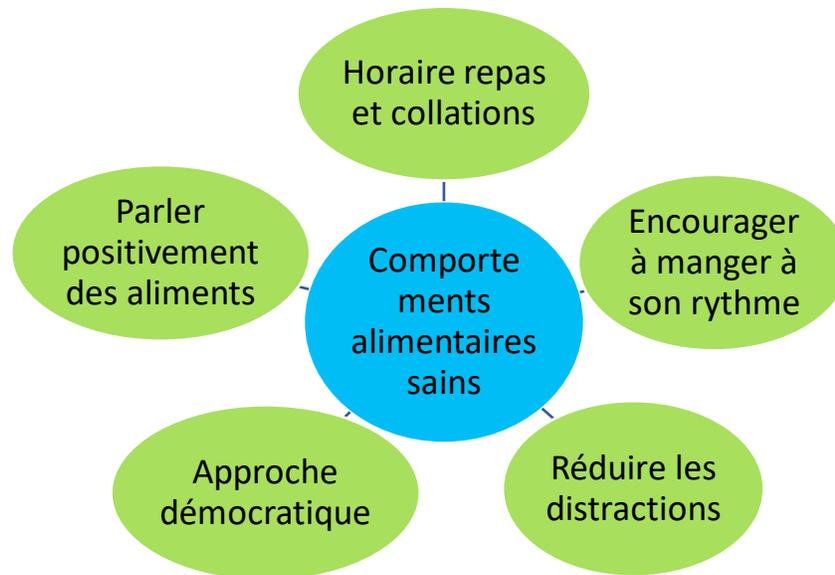
Une initiative de:



Les comportements alimentaires sains

a. Encourager les élèves à écouter leurs signaux : appétit, faim, satiété

Le rôle du personnel scolaire et du parent est d'aider l'enfant à bien écouter ses signaux physiques de faim et de satiété en fonction de ses besoins ainsi qu'à reconnaître les influences qui peuvent le faire pas assez ou trop manger.



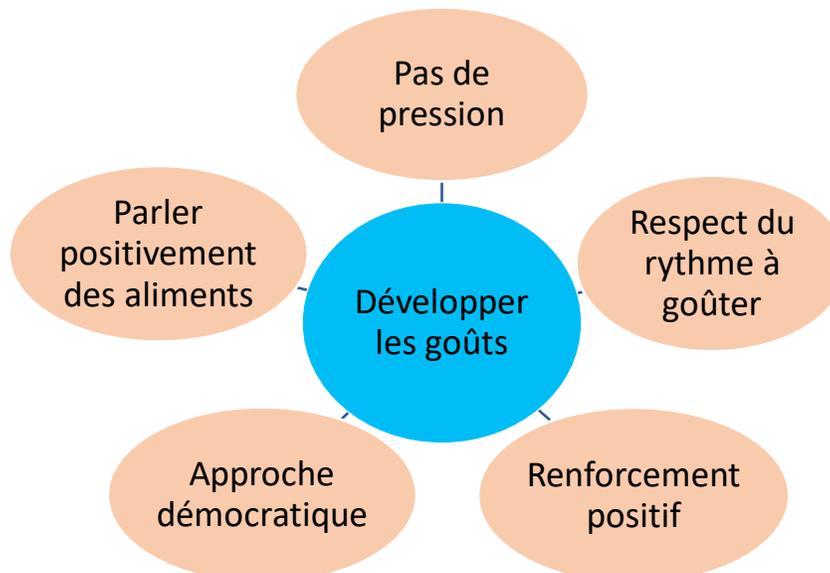
Pour reconnaître l'importance de faire confiance aux élèves à écouter leurs signaux, visionner les vidéos :

[La faim](#) (3 minutes 30).

[La satiété](#) (4 minutes 20)

Pour retrouver la fiche sur [l'appétit](#)

b. Trucs pour aider les élèves à découvrir de nouveaux aliments



Vidéo pour comprendre comment se [développe le goût](#) (4 minutes 20)

Utiliser l'affiche *Le parcours des sens* pour aider les élèves à connaître le vocabulaire et découvrir les aliments avec leurs 5 sens. (Tiré du recueil [Dîner animé](#) page 86)



ANNEXE 4 : Le parcours des sens

LE PARCOURS DES SENS

SENS	DESCRIPTION	VOCABULAIRE
 <p>LA VUE</p>	<p>Un aliment bien présenté nous met dans de bonnes dispositions. Nous nous préparons à recevoir la nourriture en bouche et nous salivons d'avance. Notre estomac sécrète déjà ses sucs gastriques.</p> <p>Nous vérifions l'étiquette et l'apparence afin d'être sûrs que la date de péremption n'est pas passée.</p>	<p>Vert, rouge, bleu, jaune, mauve, etc.</p> <p>Rond, carré, rectangle, triangle etc.</p> <p>Pointu, arrondi, bombé, ondulé, plat, épais, long, allongé, large, gros, maigre, petit, grand, court, etc.</p>
 <p>LE TOUCHER TEXTURE</p>	<p>L'on perçoit la texture des aliments en y touchant avec les mains et en les mettant dans la bouche.</p> <p>Lorsqu'on garde l'aliment en bouche suffisamment longtemps, leur texture se modifie.</p>	<p>Soyeuse, rugueuse, douce, lisse, tendre, ferme, sèche, collante, gluante, pâteuse, huileuse, juteuse, lisse, moelleuse, granuleuse, crémeuse, caoutchouteuse, etc.</p>
<p>TEMPÉRATURE</p>	<p>La température d'un aliment influence son goût. À concentration en sucre et en gras égaux, un aliment froid paraîtra moins sucré et moins gras qu'un aliment tiède ou chaud.</p>	<p>Brûlante, chaude, tiède, fraîche, froide, glacée.</p>
 <p>L'OUÏE</p>	<p>S'écouter manger participe au plaisir alimentaire.</p>	<p>Croquant, croustillant, grinçant, glougloute, « squit squit », etc.</p>
 <p>LE GOÛT SAVEURS DE BASE</p>	<p>C'est le sens par lequel on perçoit les saveurs. Les différences de perception gustatives varient d'un individu à l'autre.</p>	<p>Acide, salé, sucré, amer.</p>
<p>AUTRES SENSATIONS</p>	<p>Il semble que notre langue soit pourvue de récepteurs à certains acides gras. Le goût du gras prend plus de temps à venir en bouche.</p>	<p>Gras, umami, métallique, piquant, irritant, astringent, rafraîchissant.</p>
 <p>L'ODORAT LES ARÔMES</p>	<p>Le nez et la bouche communiquent et les arômes diffusent jusqu'au nez par voie rétro nasale. Les arômes sont plus lents à apparaître que les saveurs, car il faut, pour bien sentir, que l'aliment soit mâché et que les sucs salivaires aient le temps de faire leur effet.</p>	<p>Arôme de vanille et arôme de cannelle, arôme de chocolat...</p> <p>Délicieux, succulent, agréable, désagréable, doux, exquis, épicé, piquant, poivré, fruité</p>
<p>LES ODEURS</p>	<p>L'on perçoit les odeurs en sentant les aliments avant de les mettre en bouche.</p>	<p>Parfumée, puante, fruitée, etc.</p>

Encourager la saine alimentation

a. Comment parler d'alimentation saine et écoresponsable aux élèves

- Transmettre de l'information fondée sur le Guide alimentaire canadien.
- Mettre l'accent sur les aliments nutritifs et le plaisir de manger plutôt que sur les aliments à éviter.
- Parler en termes d'aliments nourrissants à consommer au quotidien plutôt que de bons et de mauvais aliments.
- Faire des activités éducatives positives régulièrement.
- Parler de l'impact de ce qu'ils mangent sur l'environnement.
- Engager les élèves à faire des actions à l'école et à la maison.

Pour connaître les outils existants et vous aider à parler d'alimentation aux élèves, voir les vidéos :

Mieux comprendre le [Guide alimentaire canadien](#) 2019 (4 minutes)

[Assiette équilibrée](#) (4 minutes)

[Les collations](#) (3 minutes)

[Qu'est-ce qu'on boit](#) (3 minutes 25)

b. Pour encourager la complicité des parents

Leur partager les [vidéos](#) en utilisant les moyens à la disposition de l'école : courriels, site Internet, médias sociaux, babillard, écran, etc.

- L'ensemble des vidéos existent en format papier : [fiches sur les contextes de repas](#).
- 3 [fiches](#) pour promouvoir l'alimentation écoresponsable

Le fait de réaliser des activités éducatives avec les élèves et de les encourager à faire des actions à la maison exercera une influence sur les parents. Il est donc gagnant d'informer ces derniers des activités éducatives que vous réalisez, de leur transmettre les recettes et de les impliquer lorsque c'est possible.

Je vous remercie de votre attention!

Pour répondre au [Questionnaire de la formation *Je goûte, j'apprends!*](#) en ligne et recevoir une attestation de formation.

Pour toutes questions ou demandes de collaboration, veuillez me transmettre un courriel à lucie.laurin@gardescolaire.org