



Guide d'accompagnement
en suivi de la formation
Ensemble pour des contextes
de repas plus conviviaux



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE



Mise en contexte

L'AQGS, par sa mission de promotion, de soutien et de représentation des services de garde en milieu scolaire, a mis en place, en 2014, un projet pour améliorer les contextes de repas et pour faire de la période du dîner un moment agréable et favorable à l'adoption de saines habitudes alimentaires chez les élèves. De là, en a découlé la formation Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux. Depuis 2016, cette formation a été donnée au personnel de la garde scolaire de différentes écoles de plus de la moitié des commissions scolaires du Québec. Avec la venue du projet Je goûte, J'apprends! à l'été 2018, la formation continue d'être donnée et soutenue par différentes ressources sur le terrain.

Dans le cadre du projet Je goûte, J'apprends!, un sondage a été réalisé auprès des formatrices régionales et de membre du personnel technicien en service de garde. Ils ont identifié des défis à surmonter pour implanter des changements de pratique dans les écoles et amener une cohérence des pratiques et des messages à privilégier auprès des parents. Le présent guide d'accompagnement se veut être un outil pour relever ces défis et pour assurer la pérennité des bonnes pratiques mises de l'avant dans la formation. En espérant que ce guide et ces outils sauront vous mettre en appétit!

Destinataires

Le guide d'accompagnement s'adresse principalement au personnel technicien en garde scolaire qui a reçu la formation Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux.

Les nutritionnistes régionales en santé publique et les intervenants École en santé bénéficieront aussi de ce guide comme levier pour implanter des actions de promotion de la saine alimentation dans les écoles primaires.

Objectifs

Mobiliser le personnel technicien et les principaux acteurs pour planifier des actions favorisant des contextes de repas conviviaux.

?

Soutenir le personnel technicien et les principaux acteurs pour implanter des actions qui encouragent la saine alimentation.

?

Fournir des outils complémentaires à la formation.

?

Conception et rédaction

[Lucie Laurin](#) Dt.P., chargée de projet « Je goûte, J'apprends! »

Collaboration

Agathe Beaumont, nutritionniste au CISSS de Chaudière-Appalaches – révision du guide

Réjeanne Brodeur, membre du CA de l'AQGS – révision du guide

Brigitte Candem, nutritionniste au CISSS des Laurentides – révision du guide

Pascale Chaumette, nutritionniste au CIUSSS de la Capitale-Nationale – révision du guide

Christiane Fauteux, nutritionniste au CISSS des Laurentides – révision du guide

Annie Jacques, nutritionniste au CISSS de Chaudière-Appalaches – révision de la grille d'observation du contexte de repas

Hélène Gayraud, nutritionniste aux Producteurs laitiers du Canada – révision des outils 4 et 7

Anne-Marie Lapalme, nutritionniste au CIUSSS de l'Estrie – révision de la grille d'observation du contexte de repas

Marie Ouellet, nutritionniste au CISSS Montérégie-Est – révision de la grille d'observation du contexte de repas

Alexandra Shano, nutritionniste au CIUSSS de l'Estrie – révision de la grille d'observation du contexte de repas

Membres de l'équipe de travail de l'AQGS :

François Berthelot, Annie Désilets, Marie-Josée Fréchette, Diane Miron – révision du guide

Design graphique

Alain Roy, ATTENTION design+

Propriété

Association québécoise de la garde scolaire

Hiver 2019

Table des matières

Planification	6
Démarche pour être efficace et durable	6
Conditions gagnantes.....	6
Portrait du contexte des repas et de la saine alimentation.....	9
Mobilisation du milieu et renforcement des messages	11
Qualité nutritive des aliments offerts par l'école	11
Qualité nutritive des aliments offerts par les parents	12
Écoute des signaux de faim et de satiété.....	13
Pratiques, attitudes et messages à privilégier.....	14
Développement de l'éveil au goût	16
Diversité corporelle, j'ai un rôle à jouer	17
TDAH et allergies alimentaires	18
Partage des bonnes pratiques auprès des parents et de l'équipe-école.....	19
Promotion de la saine alimentation auprès des enfants.....	21
Aménagements des locaux	22
Grille sur les environnements favorables	22
Autoévaluation de l'aménagement des locaux du dîner.....	23
Bonification des aménagements	23
Conclusion	24
Outils clé en main	25
1 Grille d'observation du contexte des repas et de la saine alimentation.....	26
2 Questionnaire d'évaluation	31
3 Réponses	33
4 Activités sur le plaisir de manger une variété d'aliments.....	35
5 Activité guidée de madame Grenouille	38
6 Mise en situation sur les messages à communiquer aux élèves.....	40
7 Activité sur l'énergie des aliments	41
8 Mise en situation sur le développement du goût.....	44

Légende des outils

Personnel éducateur

Enfant

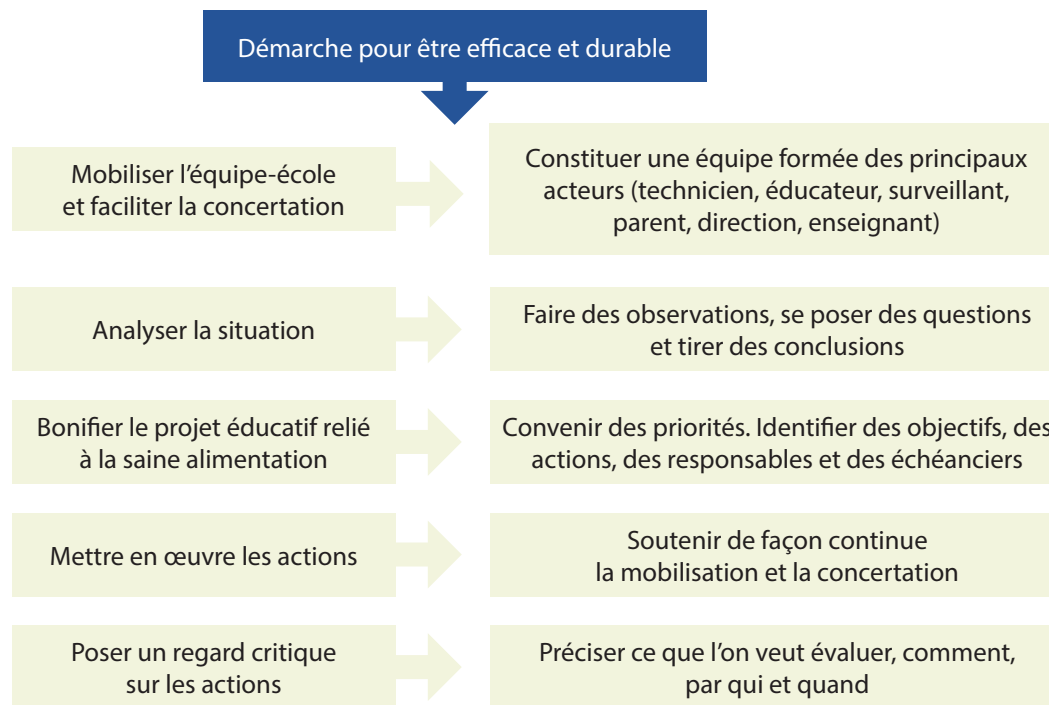
Parent

Légende des outils	9 Activité de dégustation Le parcours des sens	45
Personnel éducateur	10 Activité guidée de dégustation de madame Gourmet.....	48
Enfant	11 L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée : école, enfant, parent	49
Parent	12 Les essentiels de la boîte à lunch	50
	13 Le « Code de vie pour bien manger »	51
	14 Mémo personnalisé aux parents.....	52
	15 Calendrier de promotion de la saine alimentation	53
	16 Grille d'analyse à remplir par le personnel technicien	55
	17 Grille d'analyse à remplir par le personnel éducateur ou surveillant	59

Planification

Démarche pour être efficace et durable

Afin d'implanter les bonnes pratiques proposées dans la formation Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux, il est souhaitable de s'inspirer de la démarche proposée dans l'approche École en santé. Celle-ci aide les milieux à vérifier si les conditions gagnantes sont présentes ou non dans l'école. Cette planification est utile, même si l'école n'est pas dans une démarche complète et globale de l'approche École en santé.



Référence : Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires. Pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes en bref, page 10. 2005

Conditions gagnantes

Voici un tableau qui vous indique qu'elles sont les conditions à repérer dans votre école afin que vous puissiez plus facilement mettre en œuvre une démarche efficace et durable.

Si plusieurs de ces conditions ne sont pas rassemblées dans l'école, il serait sans doute plus sage de continuer à sensibiliser le milieu par de petites actions, en attendant que ces conditions soient réunies. Dans le tableau, la colonne de droite vous donne des suggestions en ce sens.

CONDITIONS À REPÉRER
DANS VOTRE ÉCOLE

*Il est recommandé de vous adjoindre une personne ressource qui pourra vous soutenir dans votre démarche; par exemple : un diététiste-nutritionniste ou un agent École en santé du réseau de la santé, la chargée de projet « Je goûte, J'apprends! », un porteur de dossier des services de garde de la commission scolaire.

Conditions gagnantes	Actions pour sensibiliser et mobiliser l'équipe-école	
1. La direction d'école adhère à une démarche concernant les contextes de repas.	Si non	Multipliez les échanges informels avec la direction d'école sur la pertinence d'une démarche structurée sur les contextes de repas. Se faire accompagner par une personne ressource* au besoin.
2. Des objectifs de promotion de la saine alimentation sont identifiés dans le projet éducatif.	Si non	Après du conseil d'établissement et de l'équipe-école, soulevez la nécessité d'inscrire la promotion de la saine alimentation dans le projet éducatif lors d'une prochaine mise à jour.
3. Les règles et l'organisation des repas sont cohérents avec les messages et les actions à implanter.	Si non	Après du conseil d'établissement et de la direction d'école, démontrez la nécessité de modifier les règles et l'organisation du repas.
4. Le personnel du service de garde est mobilisé autour d'une démarche concernant les contextes de repas.	Si non	Organisez la tenue de la formation Ensemble et utiliser les outils pour les sensibiliser aux bonnes pratiques.
5. Un comité de travail sur les contextes de repas est déjà constitué dans l'école. Une personne ressource* accompagne l'équipe au besoin.	Si non	Intégrez un comité existant ou rencontrer la direction d'école pour présenter un portrait de la situation et mobiliser l'équipe.
6. Une analyse du contexte de repas et de la saine alimentation est faite, et les priorités d'action sont identifiées.	Si non	Utilisez « Grille d'observation du contexte des repas et de la saine alimentation » à la page 26.

CONDITIONS À REPÉRER
DANS VOTRE ÉCOLE

Conditions gagnantes	Actions pour sensibiliser et mobiliser l'équipe-école	
7. Un plan d'action est élaboré et mis en œuvre avec le service de garde, et possiblement avec l'équipe-école.	Si non	Démontrez au conseil d'établissement et à la direction d'école la pertinence d'élaborer un plan d'action.
8. Des ressources sont accordées et disponibles pour soutenir la démarche.	Si non	Identifiez et présentez les ressources aptes à soutenir la démarche.
9. Les élèves sont impliqués dans le déroulement des repas et le choix des activités en lien avec la saine alimentation.	Si non	Demandez aux élèves de donner leur avis et de participer aux actions. Si un comité d'élèves n'existe pas dans l'école, montez-en un.
10. Les parents sont sensibilisés au développement d'une saine alimentation. Ils sont invités à participer à des activités sur le sujet.	Si non	Informez les parents des actions mises en œuvre par les moyens privilégiés dans votre école.
11. Un regard critique est posé et une évaluation des actions est réalisée au fur et à mesure, afin d'adapter et bonifier les actions lorsque requis.	Si non	Dès le début de la démarche, prévoir des moyens d'évaluer la mise en œuvre des actions.

Portrait du contexte des repas et de la saine alimentation

Pour obtenir un portrait global du contexte des repas, de la promotion de la saine alimentation et des enjeux.



Différents facteurs doivent être observés et analysés :

- Les lieux de repas
- L'offre alimentaire
- La consommation d'eau
- Les stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture

Pour obtenir un meilleur portrait, favorisez la mise en place d'un comité d'observation composé des membres suivants :

- Direction
- Personnel technicien et éducateur en service de garde, surveillant du dîner
- Enseignant qui partage un local avec le service de garde
- Parent de l'organisme de participation parent ou du conseil d'établissement
- Parent du comité de parents utilisateurs du service de garde
- Agent de promotion/nutritionniste ou intervenant École en santé du CISSS
- Porteur de dossier des services de garde à la commission scolaire

Consignes pour remplir la grille d'observation

Faites vos observations en comité ou individuellement et mettez vos constatations en commun par la suite. Planifiez une rencontre de suivi pour analyser les résultats, choisissez des objectifs et élaborer un plan d'action.

Pour évaluer le bruit, on peut mesurer les décibels (dB) avec l'application SoundMeter (Faber acoustical).

- » 85 décibels et plus = niveau sonore psychologiquement gênant
- » 65-85 décibels = pollution sonore ([source](#))

On peut mesurer le temps minimum pour manger en observant le dernier élève à recevoir son repas chaud et en observant un élève plus lent à manger.

[Voir «Grille d'observation du contexte des repas et de la saine alimentation» à la page 26](#)

Pour obtenir un portrait
des perceptions de l'équipe-école.



Lors d'une réunion d'équipe-école (ou autre), faites passer le « Questionnaire d'évaluation » à la page 31 sur la promotion de la saine alimentation.

Compiler les résultats et discuter des réponses à l'aide du document « Réponses » à la page 33.

Pour en savoir davantage sur les styles parentaux qui sont évalués dans le questionnaire : <https://www.gardescolaire.org/encoredeuxbouchees/>

Consultez les pages 14-15 du cahier du participant.

Mobilisation du milieu et renforcement des messages

Selon la vision de la saine alimentation, les écoles et les services de garde sont des milieux exemplaires en vertu de leur mission d'éducation. Conséquemment, les principes d'une alimentation saine doivent être mis de l'avant.

À l'égard de leur offre alimentaire, les écoles doivent privilégier les aliments quotidiens et d'occasion. Les aliments d'exception peuvent être servis lors d'événements spéciaux (se référer à la page 5-6 du cahier du participant).



Qualité nutritive des aliments offerts par l'école

Pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire proposée par l'équipe-école.

?

Lors d'une rencontre de l'équipe-école ou du comité SHV, diffusez les outils suivants :

- Procédure lors de repas oubliés [fiche](#) [vidéo](#)
- Financer des activités sans épargner la santé [fiche](#) [vidéo](#)
- Une saine alimentation pour toutes les occasions [fiche](#) [vidéo](#)
- Vision de la saine alimentation [vidéo](#)

Par la suite, discutez de la motivation à améliorer la qualité nutritionnelle des aliments offerts par l'école. Faites ressortir :

- Les avantages que peut en retirer l'élève et le parent
- Les avantages que le personnel peut en retirer
- Les difficultés qu'il y a à mettre en œuvre ces pratiques dans leur travail
- Les solutions possibles

Faites le plein d'idées pour célébrer différemment et sainement lors des événements spéciaux, en plus de permettre aux intervenants et aux parents de se coordonner pour leur offre d'aliments. Utilisez l'outil destiné aux conseils d'établissement de la Coalition Poids : [améliorer et planifier l'offre alimentaire lors des activités spéciales à l'école](#).

Se faire un plan d'action qui vise à identifier les activités et les événements où il y aura une offre d'aliments nutritifs, et où il y aura une offre d'aliments d'exception, de moins bonne valeur nutritive. Faire ce plan d'action en collaboration avec toute l'équipe-école.

EXEMPLE DE PLAN D'ACTION



Offre habituelle	Offre visée	Échéancier
Le service de garde offre du chocolat à la St-Valentin	Remplacer par un atelier culinaire pour monter des brochettes de fruits rouges	Février
Les enseignants de 3 ^e année offrent des croustilles et des boissons gazeuses un vendredi/mois	Remplacer par un atelier culinaire de pop corn maison, servi avec eau gazeuse et fruits congelés	À chaque vendredi cinéma

Pour valoriser les élèves, il arrive que des intervenants scolaires récompensent les élèves avec des aliments. Ce moyen peut nuire à l'adoption et au maintien d'une saine alimentation. Pour changer cette habitude, utilisez l'outil [Rémunérer les élèves sans nuire à la saine alimentation](#), qui vise à soutenir le conseil d'établissement et l'équipe-école dans ce sens.

Qualité nutritive des aliments offerts par les parents

Pour éliminer la pratique de la police de la boîte à lunch où des élèves se font confisquer ou doivent ramener à la maison des aliments considérés comme interdits à l'école.



Certaines personnes pensent à tort que si l'on retire l'interdiction de bonbons, chocolat et boissons gazeuses, les parents risquent d'exagérer et d'en mettre tous les jours.

Or, il n'en n'est rien. Dans la mentalité diète, il est vrai que l'interdit amène l'attrait pour ces aliments. S'il n'y a pas d'interdit et qu'on laisse les enfants manger selon leur faim, ils réaliseront graduellement qu'ils se sentent mieux lorsqu'ils mangent une majorité d'aliments nourrissants.

La pratique reconnue efficace met l'accent sur les aliments nourrissants, plutôt que d'interdire certains aliments. Elle se veut une approche positive (vs restrictive).

Lors d'une rencontre d'équipe de la garde scolaire (inclure les surveillants du dîner), partagez l'outil suivant :

- Le partage des responsabilités [fiche](#) [vidéo](#)

À la suite de ce partage d'information, demandez au personnel de faire ressortir :

- Les avantages que peut en retirer l'élève et le parent
- Les avantages que le personnel peut en retirer
- Les difficultés qu'il y a à mettre en œuvre ces pratiques dans leur travail
- Les solutions possibles



Apposez l'affiche sur le [partage des responsabilités](#).

Modifiez la règle où il y a interdiction de certains aliments de faible valeur nutritive dans la boîte à lunch, en vous assurant du soutien de la direction d'école. Mentionnez plutôt que l'école souhaite faire la promotion de la saine alimentation et encourage les parents à fournir des aliments nourrissants pour la collation et la boîte à lunch, pour le bien-être et la santé des enfants. [Voir « Partage des bonnes pratiques auprès des parents et de l'équipe-école » à la page 19](#)

Pour faire vivre une situation au personnel éducateur, proposez-lui d'animer avec les élèves une activité sur le plaisir de manger une variété d'aliments [Voir « Activités sur le plaisir de manger une variété d'aliments » à la page 35](#).

Écoute des signaux de faim et de satiété

Pour amener le personnel à aider les élèves à être à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété, plutôt que de contrôler les quantités mangées.



Lors d'une rencontre d'équipe de la garde scolaire (inclure les surveillants du dîner), partagez l'outil suivant :








- La faim [Fiche](#) [vidéo](#)
- La satiété [Fiche](#) [vidéo](#)

À la suite de ce partage d'information, demandez au personnel de faire ressortir :

- Les avantages que peut en retirer l'élève
- Les avantages qu'eux-mêmes peuvent en retirer
- Les difficultés qu'il y a à mettre en œuvre ces pratiques dans leur travail
- Les solutions possibles

Proposez un défi pour mettre en action le personnel éducateur et les surveillants :

Vous pouvez utiliser [l'activité du Détective gargouillis](#), proposée lors du Défi santé 2018.

COMMENT TE SENS-TU?						
0	1	2	3	4	5	6
						
Affamé	Très faim	Faim	P'tit creux	Bien	Plein	Trop plein

Vous pouvez également utiliser le [mini carton et les affiches](#) sur l'échelle de la faim et de la satiété et demander au personnel de noter le nombre de fois où il a eu l'occasion de demander à un élève à quel point il avait faim, selon son échelle de la faim. Créer un tableau dans lequel il peut énumérer les actions et voir l'amélioration. En discuter lors de la réunion d'équipe suivante pour connaître ce qui est aidant ou ce qui fait obstacle.

Suggérez au personnel éducateur et aux surveillants de dîner de faire une comptine avec les élèves avant de dîner : « pi on a faim, pi on a faim, pi on n'est pas des p'tites grenouilles, donnez-nous à manger si vous voulez qu'on s'grouille! »

Proposez au personnel éducateur, lorsque les conditions sont adéquates, de faire une activité durant l'heure du dîner, avec les élèves plus vieux, comme celle qui suit.

[Voir « Activité guidée de madame Grenouille » à la page 38.](#)

Pratiques, attitudes et messages à privilégier

Pour mobiliser le personnel à mettre en œuvre les bonnes pratiques et revoir les messages qui sont à privilégier et à éviter.



Montrez les outils sur les messages avec le personnel éducateur (inclure les surveillants du dîner)

- Les pratiques et attitudes à privilégier [Fiche](#) [vidéo](#)
- Les messages à communiquer [Fiche](#) [vidéo](#)
- L'ambiance agréable aux repas [Fiche](#) [vidéo](#)

Faites la mise en situation [« Mise en situation sur les messages à communiquer aux élèves » à la page 40](#). Par la suite, animez une mise en situation durant une réunion d'équipe pour vérifier la motivation à modifier les messages. Demandez au personnel de faire ressortir :

- Les avantages que peut en retirer l'élève
- Les avantages qu'eux-mêmes peuvent en retirer
- Les difficultés qu'il y a à mettre en œuvre ces pratiques dans leur travail
- Les solutions possibles

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.

Phrases à privilégier

Questionner pour trouver le raison.

Pourquoi tu ne manges pas ?
As-tu une petite faim ce midi ?
As-tu besoin d'aide pour ouvrir les 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'aimes !
Qu'est-ce que ton ventre te dit ? As-tu encore faim ?

Panier de façon positive des aliments.

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

Prierer des aliments choisis un carburant.

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

Informez.

La période de 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 la fin ?
Il n'y a que toi qui peux savoir si tu as assez mangé.
Bonne nuit 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 les légumes.

Rustine ou insister des aliments.

Pour avoir droit à ton dessert, mange ton repas.
Cet aliment t'aide pas très santé.

Dire que les aliments ont des super pouvoirs.

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

Établir un lien entre les aliments et le poids.

Le gâteau, ça fait grossir. Mange au moins les 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 !



Pour faire un rappel, mettez en évidence l'affiche [Guide des messages à communiquer aux enfants lors des repas](#) dans le service de garde.

Proposez un défi d'une durée d'au moins une semaine pour mettre en action le personnel éducateur et les surveillants de dîner.

Demandez de noter le nombre de fois où ils ont l'occasion de :

- mentionner à un élève le lien qui existe entre manger et faire le plein d'énergie
- discuter d'aliments avec intérêt avec un élève (par exemple en demandant ce qu'il aime ou n'aime pas et pourquoi, ou en mentionnant qu'il aussi aime l'aliment, ou que ça a l'air bon)

Créez un tableau dans lequel le personnel peut énumérer leurs actions afin de constater leur évolution.

Puis en discuter lors de la réunion d'équipe suivante pour connaître ce qui est aidant ou ce qui fait obstacle.

Suggeriez au membre du personnel éducateur de faire une activité avec les élèves sur le sujet des aliments comme source de carburant et d'une bonne santé globale.

[Voir « Activité sur l'énergie des aliments » à la page 41](#)

Développement de l'éveil au goût

Pour amener le personnel à développer chez les élèves une ouverture à goûter et à manger une variété d'aliments.

?

Lors d'une rencontre d'équipe, montrez les outils sur le développement du goût avec le personnel éducateur (inclure les surveillants du dîner)

- Le développement du goût

[Fiche](#) [vidéo](#)

Faites une mise en situation **« Mise en situation sur le développement du goût »** à la [page 44](#)

Par la suite, animez une discussion durant une réunion d'équipe pour vérifier la compréhension et la motivation à changer les pratiques. Demandez au personnel de faire ressortir :

- Les avantages que peut en retirer l'élève
- Les avantages qu'eux-mêmes peuvent en retirer
- Les difficultés qu'il y a à mettre en œuvre ces pratiques dans leur travail
- Les solutions possibles

Suggérez au personnel éducateur de planifier au moins deux dégustations au cours du prochain mois. S'assurer de bien transmettre le vocabulaire associé aux cinq sens. Pour s'aider à planifier les dégustations, voir [atelier l'eau à la bouche](#) et les billets de blogue [Hum ça a l'air bon](#) et [4 trucs pour animer les dégustations réussies](#).

Suggérez au personnel éducateur de faire l'activité de dégustation : **« Activité de dégustation Le parcours des sens »** à la [page 45](#). Cette activité est très intéressante à faire lors d'une journée pédagogique.

Suggérez au personnel éducateur de faire, lorsque les conditions sont adéquates, l'activité guidée de dégustation : **Voir « Activité guidée de dégustation de madame Gourmet »** à la [page 48](#) durant un repas ou durant une collation de fin de journée.

Décrire un aliment selon trois sens (goût, odorat et vue).



Compétences

Compétence pédagogique pour l'élève :

- Développer des connaissances.
- Développer la coopération.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.
- Planification et organisation d'une activité à prédominance sociale.

Intentions pédagogiques (suggestions) :
À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de décrire un aliment selon trois sens (goût, odorat et vue).

Groupe d'âge :
Multiple

Matériel requis :

- Un verre pour chaque enfant.
- 4 sachets (3 pour les eaux aromatisées, 1 pour y mettre de l'eau neutre). Si les sachets sont transparents, les recevoir d'un carton opaque pour empêcher les élèves de voir les fruits qui y seront mis (ou faire le service à l'abri de leurs regards).
- Fiches de choix pour la réalisation des eaux aromatisées (voir section présentations).
- 1 fiche de dégustation pour chaque enfant - en amorce (avec le présentateur et le tour cyclé, utiliser une seule fiche pour le groupe).



photo : [https://files.pexels.com/files/578515019/578515019-1920x1280-royalty-free-image-17388.jpg](#)

Promouvoir une image corporelle positive auprès des jeunes contribue à leur santé et à leur réussite éducative. Au moment de la puberté, cet enjeu devient particulièrement important. On sait que l'insatisfaction corporelle peut freiner la volonté de faire de l'activité physique et mener à des comportements alimentaires malsains (sauter des repas, suivre des régimes restrictifs, fumer, etc.).

Dans les écoles, le surpoids est une cause majeure de stigmatisation. Les commentaires et gestes blessants peuvent contribuer à une préoccupation excessive à l'égard du poids, ainsi qu'à des comportements nuisibles à la santé et aux saines habitudes de vie.



Diversité corporelle, j'ai un rôle à jouer

Pour mobiliser le personnel à aider les élèves à développer une image corporelle positive et à réaliser que leur valeur va bien au-delà de leur apparence.



Le saviez-vous?

- 45 % des enfants de 9 ans (garçons et filles) sont insatisfaits de leur silhouette
- 35 % des jeunes filles de 9 ans ont déjà tenté de perdre du poids (ESSEAQ, 1999)

De graves conséquences sont associées à la stigmatisation à l'égard du poids, entre autres sur leur santé mentale (faible estime de soi, dépression, anxiété). (Source : [rapport Coalition Poids 2017](#))

Si vous souhaitez aborder les questions de poids et d'image corporelle avec le personnel éducateur et les surveillants du dîner, voici des outils pour vous aider à le faire.

Animez l'atelier de réflexion « [La diversité corporelle, j'ai un rôle à jouer](#) »

- N'hésitez pas à vous faire accompagner par une nutritionniste

Présentez la fiche d'informations de l'AQGS: [favoriser une image corporelle positive](#).

Partagez les outils suivants aux parents et autres intervenants scolaires :

- Vidéo : [Miroir, miroir, dis-moi](#)
- Document : [Réflexion sur nos paroles et gestes devant les jeunes](#), Le poids sans commentaire, ÉquiLibre
- Capsule vidéo : [Doit-on s'inquiéter du poids de son enfant?](#)

Cliquer [ici](#) pour télécharger tous les outils proposés

Rassurez-les en expliquant que l'approche et les messages (écouter la faim) sont les mêmes que pour les autres élèves. Il faut surtout encadrer davantage ces élèves pour que le contexte de repas se déroule dans le calme.

TDAH et allergies alimentaires

Pour répondre aux préoccupations du personnel à l'égard des repas des élèves ayant un TDAH ou des allergies alimentaires.



TDAH

Revoir avec le personnel éducateur (inclure les surveillants du dîner) :

- Les repas et les conditions particulières chez l'élève [fiche](#) [vidéo](#)

Par la suite, animez une discussion durant une réunion d'équipe pour vérifier la compréhension et la mise en application des recommandations. Demandez-leur de faire ressortir :

- Les préoccupations qu'ils souhaitent aborder concernant les élèves TDAH.
- Les avantages que peut en retirer l'élève
- Les avantages qu'eux-mêmes peuvent en retirer
- Les difficultés qu'il y a à mettre en œuvre ces pratiques dans leur travail
- Les solutions possibles

Allergies alimentaires

Revoir avec le personnel éducateur (inclure les surveillants du dîner) :

- ABC des allergies alimentaires [fiche](#) [vidéo](#)

Par la suite, animez une discussion durant une réunion d'équipe. Demandez-leur :

- S'ils connaissent bien le protocole de gestion des allergies alimentaires dans l'école
- S'ils connaissent les élèves allergiques et de quelles allergies sont-ils affectés
- S'ils ont des préoccupations concernant la gestion des allergies alimentaires
- S'il n'y a pas de protocole, s'assurer d'élaborer une procédure claire et bien connue de tous. Une collaboration avec l'infirmière scolaire est souhaitée. Pour toutes questions, contactez [Allergies Québec](#) au 514 990-2575 poste 204. Une nutritionniste spécialisée en allergies alimentaires se fera un plaisir de vous assister.

Partagez les informations selon les moyens en vigueur dans votre école : règles de fonctionnement du service de garde, site Internet, Facebook, info parents, agenda de l'élève, écran de télévision et affiches visibles aux parents, rencontre de parents (remise de bulletin, début d'année, conseil d'établissement, organisme de participation parent, comité de parents utilisateurs du service de garde).

Partage des bonnes pratiques auprès des parents et de l'équipe-école

Pour que les parents et l'équipe-école soient des alliés de la saine alimentation et des bonnes pratiques.



Voici des suggestions de moyens pour que les parents et les autres intervenants scolaires soient des alliés de la saine alimentation et des bonnes pratiques.

Inclure un volet alimentation dans les règles de fonctionnement.

Les règles de fonctionnement des services de garde représentent une occasion de rejoindre les parents sur la question des repas. Il est pertinent de revoir les règles de fonctionnement qui s'y retrouvent, afin qu'elles soient en cohérence avec la vision de la saine alimentation et les messages à privilégier.

Vous pouvez diffuser les deux documents suivants tels quels, ou vous en inspirer pour les adapter aux couleurs de votre école :

- » [Voir « L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée : école, enfant, parent » à la page 49](#) qui résume le concept du partage des responsabilités en milieu scolaire.
- » [Voir « Guide de gestion des repas et collations » à la page 50](#)

Comportements attendus à l'heure du dîner

Afin de sensibiliser les élèves à manger dans un contexte de repas agréable pour tous, vous pouvez utiliser un « code de vie pour bien manger » [Voir « Le « Code de vie pour bien manger » » à la page 51](#) ou une liste de comportements attendus pour l'heure du dîner. Vous êtes invité à adapter le nom du document et certaines règles plus spécifiques à votre service de garde (lavage des mains, thermos, recyclage des déchets...) et à personnaliser l'outil à votre milieu.

Actions pour informer les parents et l'équipe-école

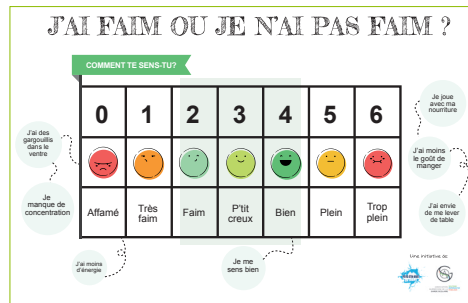
- » Ciblez les nouveaux parents dès la rentrée à la maternelle

Puisque la rentrée à la maternelle signifie que l'élève aura dorénavant sa boîte à lunch, aidez les parents à préparer leur enfant aux changements qui l'attendent.

Partager la vidéo [joyeuse rentrée à la maternelle](#).

Impliquez-vous lors de la rencontre des nouveaux parents pour les informer des bonnes pratiques et répondre à leurs questions.

- » Informez les parents des améliorations que vous faites à propos du contexte de repas.
- » Informez les parents de toutes activités de promotion de la saine alimentation que vous effectuez avec les élèves.



- » Informez les parents et les autres intervenants des pratiques privilégiées au service de garde
- » Partagez les deux documents suggérés pour les règles du service de garde.
- » Diffusez, par courriel et sur les babillards, les [nouvelles affiches et mini-carton](#) sur la faim, le partage des responsabilités et les messages.
- » Partagez les fiches et vidéos disponibles dans la [boîte à outils de l'AQGS](#).

Partagez des ressources sur la saine alimentation

Mentionnez aux parents que l'école souhaite faire la promotion de la saine alimentation en leur partageant des idées de lunches et des ressources positives sur la saine alimentation.

- » Partagez le guide de gestion des repas et des collations [Voir « Guide de gestion des repas et collations » à la page 50](#) qui contient plusieurs suggestions et outils pour les lunches.
- » Diffusez le [Guide alimentaire canadien 2019](#), où l'on retrouve des astuces de planification de repas et des recettes.

Suggérez aux parents de cuisiner et de préparer la boîte à lunch avec leurs enfants

- » Des conseils réalistes, des trucs pratiques et des recettes pour le simple plaisir de cuisiner avec les enfants... et ainsi créer des souvenirs impérissables. <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>
- » Livre de recettes [C'est moi le chef!](#) aux éditions du CHU Ste-Justine
- » Livre de recettes [Je cuisine avec toi](#) de Catherine Desforges | Hélène Laurendeau, Édito jeunesse
- » [Mon premier livre de recettes](#) des ateliers cinq épices
- » Idée : proposez ces livres comme récompenses pour les élèves ou pour remercier la collaboration des parents à des activités dans l'école ou le service de garde.





Les compétences alimentaires et culinaires constituent un élément clé pour permettre aux jeunes de manger sainement.

La transmission de ce savoir-faire est nécessaire pour offrir de saines habitudes de consommation alimentaire aux adultes de demain. Par conséquent, il est important d'attiser leur curiosité et leurs connaissances des aliments de base (ex. : légumes, fruits, légumineuses, etc.) et d'augmenter leur habileté à les cuisiner. Plus autonomes dans la sélection et la préparation des aliments, ceux-ci deviendront alors moins dépendants des restaurants rapides et des produits ultra-transformés souvent riches en sucre, sel et gras.

De plus, en apprenant à cuisiner des aliments qu'ils aiment et en prenant contact avec de nouveaux produits et de nouvelles saveurs, ils expérimentent le plaisir de s'alimenter sainement. Cet héritage contribue aux saines habitudes alimentaires sur le long terme. (Source : [Coalition Poids](#))

Promotion de la saine alimentation auprès des enfants

Pour mobiliser le personnel à faire des activités de développement de compétences culinaires et alimentaires avec les élèves.



Diffuser la lecture suivante : [cuisiner à l'école, trucs et astuces](#)

Discutez avec votre équipe pour évaluer si les conditions de l'école permettent la tenue d'activités culinaires de façon efficace.

- Est-ce que le personnel a des préoccupations ou voit des obstacles à planifier des activités culinaires?
- Si c'est le cas, est-ce possible d'envisager des solutions?

Pour vous aider à planifier des activités qui respectent les bonnes pratiques :

Profitez des événements et des campagnes de promotion de la saine alimentation pour planifier des activités tout au long de l'année.

- » [Voir « Calendrier de promotion de la saine alimentation » à la page 53](#)

S'inspirer des deux outils suivants :

- » [Outil recette des recettes](#) (commission scolaire Navigateurs)
- » [Recettes pour réussir des ateliers culinaires](#)

Boîte à outils, section [fiches d'activités en alimentation](#)

Programmes clés en main

- » Les ateliers de cuisine-nutrition des [ateliers cinq épices](#)
- » Le recueil d'activités gratuit [Création et récréation](#) des Producteurs laitiers du Canada

Aménagements des locaux

Grille sur les environnements favorables

Pour mobiliser le personnel et l'équipe-école à bonifier l'ambiance des repas.
Pour faire de la période des repas un moment agréable et propice à bien manger.



Avec votre équipe, revoir la grille des environnements favorables qui a été vue durant la formation et discuter des questions suivantes :

- Sur une échelle de 1 à 10, à quel niveau évaluez-vous l'ambiance des repas dans votre école?
- Afin d'améliorer le contexte de repas dans votre école, quels sont les deux changements que vous apporteriez en priorité, et pourquoi?

GRILLE SUR LES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À DES AMBIANCES DE REPAS AGRÉABLES

Environnement physique	Environnement social
<ul style="list-style-type: none">- Odeur des plats et de la salle à manger- Aération et ventilation- Température du local- Bruit (dans le local et espaces adjacents)- Circulation et encombrement du local- Grandeur et configuration du local- Disposition et confort des tables et chaises- Apparence et décoration- Accès poubelles, recyclage, compost- Accès eau et toilette- Disposition du local dans l'école- Partage de fonction du local avec d'autres intervenants (ex: enseignants)	<ul style="list-style-type: none">- Possibilité pour chaque élève de manger à son rythme- Temps d'attente pour recevoir son plat et temps alloué au repas- Nombre d'élèves à encadrer- Qualité des interactions sociales- Présence de modèles adultes- Code de conduite des élèves- Participation des élèves au bon déroulement

Autoévaluation de l'aménagement des locaux du dîner

Il existe un outil d'autoévaluation des locaux de dîner dans les écoles primaires fait par l'école d'architecture de l'Université Laval, en collaboration avec l'AQGS.

Obtenez la [démarche complète](#). Si vous ne souhaitez pas travailler avec le fichier Excel proposé, les deux grilles d'analyse suivantes peuvent être utilisées comme outil d'autoévaluation. Les questions sont les mêmes que dans la démarche complète, et elles peuvent vous guider à identifier les éléments à bonifier dans l'organisation de la période du dîner.

[Voir «Grille d'analyse à remplir par le personnel technicien» à la page 55](#)

[Voir «Grille d'analyse à remplir par le personnel éducateur ou surveillant» à la page 59](#)

Bonification des aménagements

Voir dans la boîte à outils de l'AQGS les documents suivants :

[Résumé d'idées pour améliorer la convivialité des cafétérias scolaires](#)

[20 pistes de solutions pour réaménager les écoles primaires](#)

Voir le blogue [Je goûte, j'apprends! : trucs pour gérer le bruit](#)

Conclusion

Depuis 2017, le personnel en garde scolaire a participé en grand nombre à la formation Ensemble pour les contextes de repas plus conviviaux. Cet intérêt démontre bien sa volonté et son désir de favoriser le développement de saines habitudes alimentaires chez les élèves, ainsi que d'améliorer la convivialité de la période du repas. La volonté est donc bien présente, mais les conditions gagnantes pour y parvenir ne sont pas toujours au rendez-vous.

Les divers outils contenus dans ce guide se veulent un accompagnement pour vous aider à aller plus loin dans votre démarche de changement en saines habitudes de vie. Pensez à vous fixer des objectifs réalistes. N'oubliez pas que chaque petit pas est un pas de plus dans la bonne direction et que tous les petits gestes comptent ! Respectez votre rythme. Mieux vaut un changement plus lent, mais durable dans le temps !

« Tout seul, on va plus vite.
Ensemble, on va plus loin! »
(proverbe africain)

« Il n'existe rien de constant
si ce n'est le changement. »
- Bouddha

Outils clé en main

- Légende des outils
- Personnel éducateur
 - Enfant
 - Parent

1 Grille d'observation du contexte des repas et de la saine alimentation.....	26
2 Questionnaire d'évaluation	31
3 Réponses	33
4 Activités sur le plaisir de manger une variété d'aliments	35
5 Activité guidée de madame Grenouille	38
6 Mise en situation sur les messages à communiquer aux élèves.....	40
7 Activité sur l'énergie des aliments	41
8 Mise en situation sur le développement du goût	44
9 Activité de dégustation Le parcours des sens	45
10 Activité guidée de dégustation de madame Gourmet.....	48
11 L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée : école, enfant, parent.....	49
12 Les essentiels de la boîte à lunch	50
13 Le « Code de vie pour bien manger »	51
14 Mémo personnalisé aux parents.....	52
15 Calendrier de promotion de la saine alimentation	53
16 Grille d'analyse à remplir par le personnel technicien	55
17 Grille d'analyse à remplir par le personnel éducateur ou surveillant	59



1 Grille d'observation du contexte des repas et de la saine alimentation

Nom de l'école :

Membres du comité d'évaluation

Nom	Fonction	Nom	Fonction

Contexte de l'observation

Date d'observation :	Nom du local observé :
Nombre de lieu de repas et description :	Nombre d'élèves par membre du personnel éducatif :
	Nombre d'élèves par surveillant :

Consignes d'observation

- » Faites votre observation en comité ou individuellement et mettre en commun vos constatations par la suite.
- » Vous pouvez choisir d'observer un seul ou plusieurs locaux de repas, selon les priorités de l'école.
- » Planifiez une rencontre de suivi pour analyser les résultats, choisir des objectifs et élaborer un plan d'action.
- » Pour évaluer le bruit, on peut mesurer les décibels (dB) avec l'application SoundMeter (Faber acoustical).
 - 85 décibels et plus = niveau sonore psychologiquement gênant
 - 65-85 décibels = pollution sonore
- » On peut mesurer le temps minimum pour manger en observant le dernier élève à recevoir son repas chaud et en observant un élève plus lent à manger.

Grille d'évaluation

Identifier dans quelle mesure ces critères correspondent à la réalité de votre école

LES LIEUX DE REPAS SONT ADEQUATS ET SONT FAVORABLES A BIEN SE NOURRIR.	1 = totalement en désaccord, 2 = en désaccord, 3 = en accord, 4 = totalement en accord	1	2	3	4	Commentaires
	Des mesures d'atténuation du bruit sont mises de l'avant (panneaux acoustiques, sous-pattes...).					
Le local utilisé et les tables sont propres.						
Le local utilisé pour les repas est aéré (avant et après le dîner).						
Le local est éclairé avec de la lumière naturelle.						
Les élèves ne mangent pas dans la pénombre, lumières éteintes.						
Les élèves ont au moins 20-25 minutes pour manger.						
L'horaire des collations et du dîner aident les élèves à bien gérer leur faim. Par exemple, ils n'arrivent pas au dîner affamés.						
Le personnel est disponible pour encadrer les élèves durant le repas (il ne fait pas que chauffer des plats).						
Les élèves ont la chance de manger par petits groupes et de socialiser calmement durant le repas.						
Le dîner des élèves aux besoins particuliers (TDAH, allergie alimentaire...) est adapté et agréable.						
Les élèves sont encouragés à participer aux tâches reliées aux repas (recyclage, nettoyage...).						

LES ALIMENTS OFFERTS PAR L'ÉCOLE SONT EN COHÉRENCE AVEC SA MISSION ÉDUCATIVE.	1 = totalement en désaccord, 2 = en désaccord, 3 = en accord, 4 = totalement en accord	1	2	3	4	Commentaires
	Si l'école ou le service de garde offre des déjeuners, des repas ou des collations, les aliments sont variés et nutritifs.					
L'école n'autorise pas ou limite les événements et les collectes de fonds où elle offre aux élèves des aliments de faible valeur nutritive (S'il y a lieu, nombre de fois par année : _____).						
Lorsqu'un élève oublie son lunch, l'école lui offre des aliments nutritifs pour le dépanner.						
Le traiteur a le soutien d'une nutritionniste pour comprendre						
La nourriture du traiteur semble de bonne qualité et appréciée des élèves.						
Les élèves qui sont en situation d'insécurité alimentaire sont détectés, et l'école a mis en place des moyens pour les aider.						

L'ÉCOLE FAVORISE LA CONSOMMATION DE L'EAU DE FAÇON RÉGULIÈRE DURANT LA JOURNÉE.	1 = totalement en désaccord, 2 = en désaccord, 3 = en accord, 4 = totalement en accord	1	2	3	4	Commentaires
	L'eau est accessible à proximité des lieux de repas, pour boire et se laver les mains.					
Les élèves sont encouragés à avoir leur gourde d'eau en tout temps et en tous lieux.						



LE PERSONNEL FAVORISE UNE RELATION SAINNE AVEC LA NOURRITURE ET UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE.

	1 = totalement en désaccord, 2 = en désaccord, 3 = en accord, 4 = totalement en accord	1	2	3	4	Commentaires
Le personnel ne tente pas de contrôler la quantité de nourriture mangée par les élèves, même dans les cas particuliers (TDAH, élève difficile, parent qui le demande...). Par exemple, on n'incite pas à manger quelques bouchées de plus, on ne félicite pas pour avoir tout mangé.						
Le personnel ne tente pas de contrôler la qualité de la boîte à lunch, par exemple en interdisant ou en confisquant les aliments considérés comme de la malbouffe.						
Les élèves sont encouragés à respecter leur faim, par exemple en leur demandant si leur ventre est vide ou juste assez plein.						
Le personnel présente les aliments comme source de carburant pour avoir de l'énergie et favoriser la croissance.						
Lorsqu'on parle des aliments, les concepts d'équilibre et de variété sont mis de l'avant.						
Lorsqu'on parle des aliments, on mentionne que tous les aliments ont leur place, tout en priorisant les aliments de bonne valeur nutritive.						
On n'insiste pas sur le gras, le sucre ou le sel des aliments, par exemple en mentionnant que ce n'est pas bon pour la santé.						
Les termes « bons » ou « mauvais » aliments sont peu utilisés dans les commentaires émis aux élèves.						
Le personnel évite d'utiliser les aliments en guise de récompense ou de punition.						
Le personnel ne met pas de pression à goûter aux aliments. Il respecte le rythme de l'élève pour se familiariser graduellement.						
Les parents ont été avisés des bonnes pratiques utilisées par le personnel (par exemple dans le guide du service de garde).						
Le personnel crée un climat de respect qui favorise l'acceptation de la diversité corporelle.						
Devant les jeunes, le personnel évite de parler de régime ou de passer des commentaires sur le poids.						
Le personnel démontre qu'il prend plaisir à bouger et à manger une variété d'aliments.						



LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES CULINAIRES ET ALIMENTAIRES.	1 = totalement en désaccord, 2 = en désaccord, 3 = en accord, 4 = totalement en accord	1	2	3	4	Commentaires	
	Un budget est alloué et l'école possède un local et de l'équipement pour animer des activités culinaires avec les élèves.						
	Le personnel favorise l'expérimentation en faisant goûter, manipuler et préparer les aliments de bonne valeur nutritive.						
	La majorité des recettes cuisinées en activités culinaires et les dégustations sont à base de fruits et légumes, de grains entiers et d'aliments protéinés.						
	Le personnel planifie et offre des activités sur une base régulière : journées pédagogiques, sur l'heure du dîner, fin des classes. Nombre de fois par mois : _____						

Grille d'analyse des résultats

Constats

Forces	Défis

Cocher les actions à mettre en place

Former le personnel (technicien, éducateur, surveillant du dîner) sur l'encadrement éducatif des repas.	<input type="checkbox"/>	Outils le personnel éducateur à planifier des ateliers culinaires qui respectent les bonnes pratiques.	<input type="checkbox"/>
Élaborer des stratégies pour faire la promotion des bonnes pratiques auprès des parents.	<input type="checkbox"/>	Revoir l'organisation et les lieux de repas. Voir les grilles d'analyse (outils 16 et 17) en page 55.	<input type="checkbox"/>
Encadrer l'offre alimentaire lors des événements et des collectes de fonds pour être en cohérence avec la mission éducative.	<input type="checkbox"/>	S'assurer que le service traiteur est accompagné par un nutritionniste pour respecter la politique-cadre en saine alimentation.	<input type="checkbox"/>
Mettre en œuvre des mesures pour favoriser la consommation d'eau du robinet.	<input type="checkbox"/>	Faire participer le personnel technicien en garde scolaire au comité saines habitudes de vie de l'école.	<input type="checkbox"/>
Sensibiliser la direction et le personnel enseignant sur les bonnes pratiques en saine alimentation.	<input type="checkbox"/>	Autres :	<input type="checkbox"/>

Quelles sont les raisons principales qui vous motivent à faire ces changements? Évaluez l'importance du changement à l'aide d'une échelle d'importance de 0 à 10.



Quels avantages pensez-vous que cela pourrait apporter aux élèves durant l'heure du dîner?

Voyez-vous des difficultés? Si oui, quelles sont les solutions que vous suggérez?

Identifiez les personnes responsables des actions et les échéanciers à leur mise en œuvre.

Évaluez votre confiance de réussir les changements, sur une échelle de 0 à 10, et dites pourquoi :



2 Questionnaire d'évaluation

Perceptions des intervenants scolaires à l'égard de la saine alimentation et du contexte des repas

À propos de la qualité nutritive des aliments	En accord	Partielle-ment en accord	En désaccord
L'école et le service de garde, par sa mission d'éducation, se doivent d'être exemplaires, donc seuls les aliments à valeur nutritive élevée devraient trouver leur place sur le menu et lors des activités			
Les lunchs et les collations apportés par les élèves ne devraient être composés que d'aliments de bonne valeur nutritive et le personnel de l'école devrait interdire et retirer la malbouffe des lunchs des élèves			

On peut classer les styles d'encadrement selon trois approches : autoritaire, permissif, démocratique. Cet exercice vous permettra d'évaluer vos pratiques d'intervention.

Pour bien encadrer les repas à l'école, il faut/je dois :	En accord	En désaccord
Exercer un certain contrôle sur les aliments et les quantités consommés par l'élève afin qu'il ne développe pas de caprices		
Si un élève consomme un aliment de type malbouffe, lui faire comprendre que ce n'est pas bon pour lui		
Éviter de mettre des règles lors des repas pour que l'élève soit libre de ses choix		
Mentionner que l'aliment est bon pour sa santé ou que le fait d'en manger le rendra fort		
Établir un horaire de repas et de collation, mais laisser l'élève décider de la quantité qu'il doit consommer		
Insister à prendre plus de bouchées de légumes ou tout aliment de son lunch que l'élève a moins mangé		
Féliciter un élève qui a tout mangé son assiette et lui mentionner que ses parents vont être contents de lui		
Aider les élèves à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété		
Permettre du dessert uniquement si vous jugez que l'élève a bien mangé de son repas principal		
Permettre à tous les élèves de manger du dessert, mais limiter à une seule portion		
Éviter toute tension durant le repas en présentant à l'élève uniquement les aliments qu'il aime.		
Chez un élève qui mange peu, lui demander de manger encore trois bouchées (de viande ou de légumes) avant de pouvoir prendre son dessert		
Permettre une gâterie (sucrierie, croustilles) à un élève lorsqu'il a eu une bonne note ou a bien agi		
Retirer le privilège de manger une gâterie à un élève qui a été désobéissant		
Exiger un comportement acceptable à la table et ne pas dénigrer la nourriture, même s'il aime moins		



À propos de l'ambiance des repas

	En accord	En désaccord
Pour jouer votre rôle de modèle, il est souhaitable de s'asseoir avec les élèves durant le dîner et de susciter des conversations plaisantes pour favoriser les échanges et créer un environnement agréable		
Trop de vacarme risque de nuire à la prise alimentaire, de perturber les échanges et d'être irritant pour tous. Il est donc souhaitable d'imposer le silence durant l'heure des repas		
Des périodes de repas d'au moins 20 minutes permettent aux élèves de manger et de socialiser dans une atmosphère agréable.		



3 Réponses

Perceptions des intervenants scolaires à l'égard de la saine alimentation et du contexte des repas

À propos de la qualité nutritive des aliments	Réponses
L'école et le service de garde, par sa mission d'éducation, se doivent d'être exemplaires, donc seuls les aliments à valeur nutritive élevée devraient trouver leur place sur le menu et lors des activités	Partiellement en accord : l'école et le service de garde, par sa mission d'éducation, se doivent de suivre la politique-cadre, mais peuvent offrir, à l'occasion, des aliments de moins bonne valeur nutritive
Les lunchs et les collations apportés par les élèves ne devraient être composés que d'aliments de bonne valeur nutritive et le personnel de l'école devrait interdire et retirer la malbouffe des lunchs des élèves	En désaccord : l'école peut expliquer aux parents qu'elle souhaite faire la promotion de la saine alimentation, mais ne doit pas interdire ou retirer aucun aliment. Les parents sont responsables du contenu de la boîte à lunch

On peut classer les styles d'encadrement selon trois approches : autoritaire, permissif, démocratique.

Pour bien encadrer les repas à l'école, il faut/je dois :	Si vous êtes en accord avec l'énoncé, vous êtes :
Exercer un certain contrôle sur les aliments et les quantités consommés par l'élève afin qu'il ne développe pas de caprices	autoritaire
Si un élève consomme un aliment de type malbouffe, lui faire comprendre que ce n'est pas bon pour lui	autoritaire
Éviter de mettre des règles lors des repas pour que l'élève soit libre de ses choix	permissif
Mentionner que l'aliment est bon pour sa santé ou que le fait d'en manger le rendra fort	autoritaire
Établir un horaire de repas et de collation, mais laisser l'élève décider de la quantité qu'il doit consommer	démocratique
Insister à prendre plus de bouchées de légumes ou tout aliment de son lunch que l'élève a moins mangé	autoritaire
Féliciter un élève qui a tout mangé son assiette, et mentionner que ses parents vont être contents de lui	autoritaire
Aider les élèves à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété	démocratique
Permettre du dessert uniquement si vous jugez que l'élève a bien mangé de son repas principal	autoritaire
Permettre à tous les élèves de manger du dessert, mais limiter à une seule portion	démocratique
Éviter toute tension durant le repas en présentant à l'élève uniquement les aliments qu'il aime	permissif
Chez un élève qui mange peu, lui demander de manger encore trois bouchées (de viande ou de légumes) avant de pouvoir prendre son dessert	autoritaire
Permettre une gâterie (sucrerie, croustilles) à un élève lorsqu'il a eu une bonne note ou a bien agi	autoritaire
Retirer le privilège de manger une gâterie à un élève qui a été désobéissant	autoritaire
Exiger un comportement acceptable à la table et ne pas dénigrer la nourriture, même s'il aime moins	démocratique



L'approche démocratique est celle qui est préconisée. Elle offre une structure alimentaire sans pour autant mettre de pression sur l'élève. L'adulte démocratique emploie le renforcement positif et permet à l'élève de faire des choix parmi une variété d'aliments. Il laisse l'élève décider de la quantité consommée, selon ses signaux internes. Conscient de son rôle de modèle, cet adulte a aussi une attitude positive face aux aliments et n'hésite pas à parler d'alimentation avec les élèves. L'intervenant démocratique ne crée pas d'interdits. Il fait seulement comprendre à l'élève que certains aliments ont leur place dans l'alimentation quotidienne alors que d'autres doivent être consommés à l'occasion.

À propos de l'ambiance des repas	Réponses
Pour jouer votre rôle de modèle, il est souhaitable de s'asseoir avec les élèves durant le dîner et de susciter des conversations plaisantes pour favoriser les échanges et créer un environnement agréable	Lorsque c'est possible, c'est souhaitable, en autant que vous puissiez en même temps encadrer les élèves
Trop de vacarme risque de nuire à la prise alimentaire, de perturber les échanges et d'être irritant pour tous. Il est donc souhaitable d'imposer le silence durant l'heure des repas	Non, la période du dîner devrait se faire dans le calme et permettre les échanges. Il faut donc gérer le bruit, mais pas imposer le silence
Des périodes de repas d'au moins 20 minutes permettent aux élèves de manger et de socialiser dans une atmosphère agréable.	En accord, cette recommandation est inscrite dans le guide d'application de la politique-cadre pour un virage santé à l'école.



4 Activités sur le plaisir de manger une variété d'aliments

Avant d'animer l'activité

Le personnel éducateur peut regarder les vidéos de l'AQGS : [variété](#), [l'assiette équilibrée](#), [Guide alimentaire canadien](#) et consulter le nouveau [Guide alimentaire canadien](#)

Précolaire et 1^{er} cycle

Causerie sur les préférences alimentaires (source : [Création et récréation](#) des Producteurs laitiers du Canada)

- ? Qu'est-ce qui fait que tu trouves un repas appétissant?
- Discutez avec les enfants de certains trucs pour rendre un repas plus agréable à manger :
 - » Ajouter des aliments de différentes couleurs, car on mange aussi avec les yeux (ex : vert, orangé, jaune, rouge, brun).
 - » Couper les légumes et les autres aliments en différentes formes pour ajouter de la variété dans l'assiette (ex : en rondelles, en bâtonnets, en cubes).
 - » Mélanger des aliments qui ont différentes textures pour diversifier l'effet dans la bouche (ex. : rugueux, lisse, ferme, tendre, croquant, liquide, onctueux).
 - » Choisir des aliments qui donnent différentes saveurs ou sensations dans la bouche pour varier les goûts (ex. : les saveurs de base : sucré, acide, salé, amer ou d'autres sensations : piquant, épicé, pétillant).
 - » Sentir les différentes odeurs dégagées par les aliments (ex. : odeur de fruits, d'épices, d'ail, d'oignon, odeur douce ou forte).
- ? Est-ce qu'il y a des aliments que tu préfères manger à l'heure du dîner?
- Après que les enfants ont répondu, expliquez-leur qu'il est possible d'aimer un aliment lorsqu'il est apprêté d'une certaine façon et de ne pas l'aimer s'il est servi différemment. Par exemple : « J'aime les carottes crues, mais je les aime moins dans un potage. » Demandez-leur ensuite de donner d'autres exemples.
« Il faut donc toujours goûter aux aliments, même si tu ne les as pas aimés la première fois que tu y as goûté, car ils pourraient te plaire s'ils sont apprêtés ou présentés différemment. Aussi, notre bouche peut changer d'idée! »
- ? As-tu remarqué que tes amis aiment certains aliments comme toi et que d'autres ne les aiment pas?
- Après que les enfants ont répondu, expliquez-leur que les goûts sont différents d'une personne à l'autre et qu'ils évoluent. Ce n'est pas parce qu'ils n'aiment pas un aliment aujourd'hui qu'ils ne l'aimeront jamais.
« Mon amie Chloé aime les artichauts, mais moi je ne les apprécie pas. Par contre, j'aime beaucoup manger du yogourt au déjeuner, et mon amie préfère boire du lait. »

2^e cycle

Causerie sur les plaisirs d'une alimentation équilibrée

(source : [Création et récréation des Producteurs laitiers du Canada](#))

? Qu'est-ce que signifie « avoir une alimentation équilibrée » pour toi?
À ton avis, est-ce que tous les aliments ont leur place dans ton alimentation?

→ Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Tout est une question de fréquence, de quantité et de qualité. Il n'y a donc pas de « bons » et de « mauvais » aliments. Il est important de discuter de cet aspect avec les enfants. Vous pouvez leur expliquer que :

- » Les aliments les plus nutritifs, souvent des aliments de base peu ou pas transformés, sont ceux qui devraient prendre le plus de place dans ton alimentation. Il est aussi préférable de varier les aliments consommés d'une journée à l'autre. Chaque aliment t'apporte différents éléments nutritifs essentiels au fonctionnement de ton corps. Une variété d'aliments te fournira l'énergie qu'il te faut et te permettra de bien grandir!
- » Les aliments moins nutritifs, notamment ceux qui contiennent davantage d'ingrédients et sont plus transformés, peuvent occasionnellement avoir leur place dans une alimentation équilibrée.

3^e cycle

Causerie sur les plaisirs d'une alimentation équilibrée

? Pour toi, c'est quoi une alimentation équilibrée?

On peut penser à une définition de l'équilibre : juste proportion entre les éléments qui mène à un état de stabilité, d'harmonie.

Donc, une alimentation équilibrée, c'est une alimentation qui te fournit la bonne proportion de différents types d'aliments pour que ton corps ait tout ce dont il a besoin. Cet équilibre est illustré par les proportions dans l'assiette du Guide alimentaire canadien



L'assiette du Guide alimentaire canadien

→ La moitié (1/2) de la place pour les fruits et les légumes.

Les légumes et les fruits fournissent toute une variété de vitamines et de minéraux, tout en étant hydratants parce que riches en eau.

? Quels sont tes légumes préférés? Et tes fruits préférés? Les aimes-tu à cause de leur couleur? De leur saveur? De leur texture? Explique ce qui fait que tu les aimes.

→ Le quart (1/4) de la place pour les grains entiers.

Les aliments à grains entiers contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux nécessaires au bon fonctionnement du corps.

? Connais-tu des aliments qui contiennent des grains entiers?

Réponses possibles : quinoa, gruau, riz brun, pain de blé entier, galettes à l'avoine, muffins faits de farine de blé entier, pâtes alimentaires de blé entier, etc.

? Quels sont les aliments à grains entiers que tu préfères? Explique ce qui fait que tu les aimes.

→ Le quart (1/4) de la place pour les aliments protéinés.

Un aliment protéiné est un aliment qui contient des protéines. Les protéines te donnent de l'énergie sur une plus longue période et empêchent donc que tu aies trop faim avant que la collation ou le prochain repas arrivent.

? Connais-tu des aliments protéinés?

Réponses possibles : œufs, poisson, poulet, bœuf, jambon, lait, yogourt, lentilles, pois chiches, haricots rouges, beurre d'arachides, tofu, noix, etc.

? Quels sont les aliments protéinés que tu aimes? Explique ce qui fait que tu les aimes.



Causerie sur le plaisir de manger

La cuisine

? Aimes-tu cuisiner avec tes parents ou tes grands-parents? Le fais-tu souvent? Est-ce que tu aimes (ou aimerais) cuisiner à l'école, avec ton éducatrice et tes amis? Aimerais-tu cuisiner plus souvent?

« Cuisiner ensemble, c'est une activité comme jouer au Monopoly ou faire une partie de hockey! C'est tellement agréable de le faire en « gang »! En plus, si tu cuisines avec tes parents, tu découvriras des aliments et tu auras ton mot à dire sur les ingrédients des recettes et sur la façon de les cuisiner! Ça te permet aussi d'apprendre comment faire des bons repas ou des bonnes collations : pratique quand tes parents ne sont pas là, non? »

Le repas

? Qu'est-ce que tu aimes le plus du dîner à l'école?

« Plusieurs choses peuvent rendre un repas plaisant et agréable. Premièrement, si tu as faim, tu apprécieras plus ton repas. Mais surtout, le repas est un moment que tu partages avec tes amis... si tu mangeais seul dans ton coin, est-ce que ce serait aussi agréable? Avec tes amis et ton éducateur (trice), tu peux aider à faire du repas un moment plaisant et calme. »



5 Activité guidée de madame Grenouille

Pour aider les élèves à respecter leurs signaux de faim et de satiété.

Cette activité se fait lorsque les conditions sont possibles, c'est-à-dire dans une salle où il n'y a qu'un groupe d'élèves et qu'il est facile d'obtenir le silence pour la durée de l'activité.

L'activité pourrait s'adapter pour être animée lors d'une période de collation. Il suffit de substituer les mots lunchs et repas pour le mot collation.

Pour faire le lien avec madame Grenouille, chantez la comptine suivante avec les élèves :

« Pi on a faim, pi on a faim, pi on n'est pas des p'tites grenouilles, donnez-nous à manger si vous voulez qu'on s'grouille! »

Au début du repas (durée : environ deux minutes)

Si vous avez un peu de temps, il peut être intéressant de faire une mini pause active au préalable.

Avec les élèves plus jeunes, il peut être nécessaire, dans un premier temps d'expliquer certains concepts, par exemple où se situe l'estomac dans le corps, ce qu'est la salive dans la bouche, le cerveau dans la tête...

Demandez le silence avant de commencer et mentionnez que même si vous posez des questions, l'activité se passe en silence. Mentionnez qu'ils pourront partager leur réponse après l'activité, durant le repas. Mentionnez aussi qu'il y aura une activité en début de repas et une autre à la fin.

Lisez le texte suivant avec un ton calme :

Bien assis calmement avec le dos droit, ferme les yeux et sens que ta tête flotte comme un ballon léger au-dessus de tes épaules (faire une pause en silence d'environ dix secondes);

Je vais maintenant t'inviter à sentir les sensations de ton corps qui sont reliées à la faim;

Que se passe-t-il dans ta bouche ? As-tu beaucoup de salive ? La salive peut indiquer que tu as faim et que tu es prêt à manger (faire une petite pause);

Que se passe-t-il dans ton estomac (ou bedon) ? As-tu un petit creux? Si c'est le cas, il est possible que tu aies une petite faim. Prends le temps de bien sélectionner les aliments qui pourront bien te nourrir selon ta faim;

Sens-tu plutôt des gargouillis, comme de petites crampes à l'estomac? Cela veut dire que tu as probablement une faim moyenne et que tu as vraiment envie de manger ton lunch (faire une petite pause);

Ressens-tu un mal de tête, une faiblesse, des tremblements, moins de patience, une urgence à manger? Dans ce cas, il est vraiment temps que tu te mettes à manger, car tu es affamé. Quand ceci arrive, tu risques de manger trop rapidement et de trop manger. Pour éviter cette sensation désagréable, il faudrait voir si le fait de manger davantage au déjeuner et à la collation t'éviterait d'être affamé rendu au dîner;

Tu peux maintenant ouvrir les yeux et manger ton lunch. On se souhaite tous bon appétit!

Au moment du repas, prenez un peu de temps pour discuter avec les élèves de leur appréciation de l'activité.





À la fin du repas (durée : environ deux minutes et demie)

Faites l'activité lorsque plusieurs élèves ont terminé de manger, même si certaines élèves n'ont pas terminé leur repas ou encore n'ont pas encore pris leur dessert.

Demandez le silence avant de commencer et mentionnez que même si vous posez des questions, l'activité se passe en silence. Mentionnez qu'ils pourront partager leur réponse après l'activité.

Lisez le texte suivant avec un ton calme :

Bien assis calmement avec le dos droit, ferme les yeux et sens que ta tête flotte comme un ballon léger au-dessus de tes épaules (faire une pause en silence d'environ dix secondes);

Cet atelier a pour but de t'aider à sentir dans ton corps le bon moment pour mettre fin à ton repas. On appelle ça être rassasié.

Tout d'abord, sens-tu que ton estomac est étiré par les aliments et bien rempli? Sens-tu plutôt que ton bedon pourrait se remplir encore un peu afin d'être plus satisfait?

Ensuite, trouves-tu que les aliments ont moins bons goût, qu'ils sont moins attirants qu'au début du repas? As-tu la sensation d'être satisfait de ce que tu as mangé ou, au contraire, sens-tu qu'il te manque quelque chose?

Te sens-tu soulagé de ta faim? As-tu plus d'énergie qu'au début du repas? Ton cerveau a probablement compris que tu as bien mangé;

Remarque si tu étais en train de manger ton repas à toute vitesse et nerveusement. Ou bien tu as pris le temps de bien mastiquer, de bien déguster et d'avaler les aliments? Le fait de bien mastiquer t'aide à manger plus lentement, à mieux digérer et à mieux sentir quand tu es rassasié;

Remarque si ton corps t'indique qu'il en a assez et qu'il est confortable;

As-tu cessé de manger, car tous les autres avaient fini de manger ou étais-tu pressé d'aller jouer avec tes camarades, mais à bien y penser, tu pourrais manger encore un peu afin de te sentir mieux nourri?

Si tu n'as plus faim, c'est possible de laisser de la nourriture ou de ne pas prendre de dessert. Si tu n'es pas certain ou certaine, attends encore quelques minutes. Savais-tu que ça prend en général environ 20 minutes pour bien digérer les aliments que l'on mange et bien sentir que l'on est rassasié? C'est pour ça que c'est important de manger lentement;

Lorsque l'on est attentif aux signaux de son corps, on arrive à manger selon nos besoins pour avoir de l'énergie à jouer et à être attentif en classe;

Tu peux maintenant ouvrir les yeux, continuer de manger un peu ou bien prendre encore quelques minutes pour relaxer.



6 Mise en situation sur les messages à communiquer aux élèves

(Extrait du cahier de participant)

Lors de la lecture, demandez au personnel d'encercler tous les mots, bouts de phrase qu'il a déjà entendu, vu, dit ou fait dans le cadre de leur travail au service de garde ou de surveillance de dîner.

Jasmin a hâte au dîner. Sa mère lui a laissé écouter la télévision hier et il veut parler du dernier épisode de « 1-2-3 Géant » avec son meilleur ami Antoine qui est dans une autre classe. Durant le dîner, ils se retrouvent dans le groupe de madame Sylvie. Toute la matinée, il s'est retenu pour ne pas parler en classe, mais l'heure du repas est enfin arrivée.

Dans le local, il s'assoit à table à côté d'Antoine et la discussion va bon train. Dans sa boîte à lunch, il a un plat de nouilles asiatiques avec du tofu et des pois mange-tout. Jasmin aime surtout le nom des pois mange-tout. Des fois, il aimerait que les pois mange-tout puissent vraiment avoir le pouvoir de manger tout. Comme ça, ils pourraient l'aider à finir certains plats que ses parents lui préparent. Surtout le chili aux haricots rouges... qu'il appelle affectueusement des machines à pets.

Pendant qu'Antoine parle, prend une bouchée, parle et prend une autre bouchée, Jasmin mange son plat de nouilles avec appétit parce que « c'est tellement bon » et quelques gorgées de sa gourde d'eau parce que « j'ai soif ». Ce matin, il avait pris un bon déjeuner à la maison et il a mangé sa collation en milieu d'avant-midi, ce qui fait qu'après avoir mangé la moitié de son plat, il n'a plus vraiment faim. Il s'arrête et continue de parler avec Antoine. Soudainement, madame Sylvie regarde le contenu de sa boîte à lunch et lui dit « Comment ça tu n'as pas fini ton plat de nouilles ? Il faut que tu le manges au complet si tu veux être fort. Allez, il te reste cinq ou six petites bouchées, comme ça pas de gaspillage et tes parents et moi, on sera contents de voir que tu as tout mangé. » Jasmin lui répond : « Mais je n'ai plus faim. » Ce à quoi madame Sylvie lui répond du tac au tac : « Moi je pense que t'as encore faim et quand tu auras fini, là tu pourras manger ta pomme. » Et elle s'en va.

Jasmin baisse la tête et regarde son ami Antoine qui n'est même pas rendu à la moitié de son repas, car il parle tout le temps. Un peu par dépit, Jasmin finit son plat de nouilles. Il laisse de côté la belle pomme qu'il avait cueillie en fin de semaine. Il n'avait plus faim et là il se sent trop plein.

Le dîner se termine. Son ami Antoine n'a pas fini au complet sa boîte à lunch et personne ne lui a demandé de le faire. Jasmin voudrait crier à l'injustice, mais ce qu'il voudrait vraiment, c'est que la prochaine fois, pour éviter qu'il se sente trop plein, les pois mange-tout l'aide à finir son plat de nouilles...

Pour animer la discussion :

Qu'avez-vous encerclé et pour quelle raison?

Messages clés à transmettre

- » N'incite pas un élève à manger en jouant sur les cordes sensibles, ça peut favoriser le développement d'une relation négative avec la nourriture.
- » Favorise l'écoute des signaux de faim et satiété. L'élève est responsable de déterminer la quantité d'aliments qu'il mange.

Puis, animez la discussion proposée dans le guide d'accompagnement à la page 14.



7 Activité sur l'énergie des aliments

Précolaire et 1^{er} cycle

Causerie sur la faim et la satiété (source : [Création et récréation des Producteurs laitiers du Canada](#))

- ? Le savais-tu? Ton corps te parle en t'envoyant des signaux quand tu as faim ou que tu n'as plus faim. Connais-tu ces signaux?
- Quand tu as faim, ton ventre gargouille, tu manques d'énergie et tu as moins de concentration. Tu peux aussi avoir mal à la tête ou être étourdi. Quand tu n'as plus faim, tu sens que ton ventre est juste bien rempli, tu as de l'énergie à nouveau, tu peux te concentrer, tu te sens bien.
À différentes occasions, demandez aux élèves à quel point ils ont faim (pas du tout, un peu faim, moyennement faim, beaucoup faim) afin qu'ils écoutent leurs signaux de faim et de satiété pour déterminer s'ils vont cesser de manger au repas ou s'ils vont manger une plus petite ou une plus grosse collation.
- ? Peux-tu nommer d'autres signaux que ton corps t'envoie? Par exemple, quand tu as soif, quand tu bouges ou quand tu ressens de la fatigue.
- Quand tu as soif, ta bouche et ta gorge deviennent sèches. Quand tu bouges beaucoup, ta respiration devient rapide. Quand tu ressens de la fatigue, tu bâilles, tu as des picotements aux yeux et tu baisses d'énergie.
« Il est important d'écouter les signaux que ton corps t'envoie et d'agir pour éviter qu'ils s'aggravent. Par exemple, il est important de t'hydrater (prendre de l'eau ou un aliment qui contient de l'eau) pour calmer ta soif. »

2^e cycle

Causerie sur la faim et l'énergie des aliments (source : [Création et récréation des Producteurs laitiers du Canada](#))

- ? Lorsque tu as faim, ton corps t'envoie des signaux, et lorsque tu n'as plus faim, il t'en envoie d'autres. Sais-tu ce qui peut influencer ton appétit?
- Après que les enfants ont répondu, vous pouvez leur donner d'autres exemples :
Le niveau d'activité physique : « si tu fais de l'activité physique pendant la journée, tu dépenseras plus d'énergie et tu auras donc plus faim. »
Le moment des repas et des collations : « si tu as pris un déjeuner complet le matin, tu auras faim moins rapidement avant le dîner. Si tu as mangé une collation entre le dîner et le souper, tu auras faim moins rapidement avant le souper. »

Vous pouvez aussi leur demander : Savais-tu qu'il existe deux types de faim?
La faim physiologique (vraie faim) : c'est un besoin de manger pour donner à ton corps de l'énergie et des aliments nutritifs. Elle se manifeste par les signaux de faim que tu connais (ex : estomac vide, gargouillis, baisse d'énergie, mal de tête).
La faim psychologique (fausse faim) : c'est une envie de manger causé par d'autres facteurs que la sensation physique de la faim. Par exemple, elle pourrait se manifester lorsque tu t'ennuies ou lorsque tu vois une publicité à la télévision.



- ? Quelle est l'utilité de la collation?**
 - Elle permet de diminuer la faim entre deux repas, sans couper l'appétit pour le prochain. Elle permet de refaire le plein d'énergie pour mieux se concentrer en classe.

« La collation permet de manger des aliments qui te donneront de l'énergie et des éléments nutritifs dont tu as besoin pendant la journée. »
- ? Quelle est l'utilité du déjeuner?**
 - Il est important de prendre un déjeuner complet pour avoir assez d'énergie et bien démarrer la journée. Par exemple, il peut contenir un ou des fruits, des céréales chaudes ou froides, du lait et des noix ou encore du pain, du beurre d'arachide, d'amande ou de soya et un yogourt. Le déjeuner permet de se concentrer à l'école le matin et de combler la faim jusqu'à la collation de l'avant-midi.

Vous pouvez également leur demander s'ils savent ce que signifie le mot « déjeuner ».

Le mot provient des mots «dé» et «jeuner» qui signifie rompre le jeûne, c'est-à-dire interrompre les 8 à 12 heures pendant lesquelles ton corps n'a pas mangé.

3^e cycle

Causerie sur la boîte à lunch et l'énergie des aliments (source : [Éducation Nutrition](#))

Visionnement d'une capsule sur le sujet de la boîte à lunch

<https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/educationnutrition/qc/ressources-educatives/une-formidable-boite-lunch>

Exemples de questions à poser avant la projection de la vidéo :

Qui prépare ton lunch?	Réponses possibles : Avantages, pour l'enfant de participer à la préparation de son lunch : Choisir ce qui compose son lunch Avoir plus de temps pour faire autre chose avec les parents
T'arrive-t-il de préparer ton lunch ou d'aider tes parents à le préparer? Comment?	Mettre du yogourt dans un plat réutilisable Mettre des légumes ou fruits dans des contenants réutilisables Assembler son sandwich
Qu'est-ce que tu aimerais retrouver dans ta boîte à lunch?	*Voir les informations additionnelles pour savoir comment réagir si les enfants nomment des aliments de faible valeur nutritive
Si tu faisais la boîte à lunch de tes parents, que mettrais-tu à l'intérieur?	*Voir les informations additionnelles pour savoir comment réagir si les enfants nomment des aliments de faible valeur nutritive
Penses-tu toujours à mettre un bloc réfrigérant avec ton lunch froid?	Explications possibles : Les bactéries qui sont à l'origine des intoxications alimentaires et se développent très vite dans certains aliments. Les aliments périssables (ex.: yogourt, viande, fromage) doivent demeurer en dehors de la zone de danger (4 à 60 °C) pour pouvoir être consommés en toute sécurité à l'heure du dîner. Le bloc réfrigérant permet donc de garder les aliments à la bonne température
Fais-tu parfois des choix écologiques? Donne un exemple.	Réponses possibles : Utiliser des sacs réutilisables Utiliser des plats réutilisables Utiliser de gros formats afin de portionner dans un plat réutilisable versus des petits contenants individuels jetables



Exemples de questions à poser après la projection de la vidéo :

Te rappelles-tu ce que ça prend, dans une boîte à lunch?	Réponses possibles : Plat principal Un dessert De l'eau ou du lait Des collations Des ustensiles
Comment peux-tu faire des choix écologiques pour ta boîte à lunch?	Réponses possibles : Utiliser des sacs réutilisables Utiliser des plats réutilisables Utiliser de gros formats afin de portionner dans un plat réutilisable versus des petits contenants individuels jetables
Qu'est-ce que tu penses du biscuit dans la boîte à lunch?	*Voir les informations additionnelles pour savoir comment réagir si les enfants nomment des aliments de faible valeur nutritive

* Informations additionnelles sur les aliments de faibles valeurs nutritives

Il faut faire attention à notre façon de réagir si des aliments moins nutritifs sont nommés par les élèves comme étant leurs préférés. Il n'est pas possible de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais ». On ne devrait pas non plus parler de « cochonnerie », « malbouffe », « aliment poubelle », car cela évoque une notion d'interdit et l'interdit est toujours plus attirant. Cela peut avoir un impact sur la relation que l'enfant développe avec la nourriture.

Si un élève nomme un aliment de faible valeur nutritive, on peut lui demander les raisons pour lesquelles il aime cet aliment (ex. : le goût, la texture, le côté festif du moment auquel il est mangé) et s'il aime d'autres aliments pour la collation, en le guidant vers des aliments nutritifs.

L'école souhaite donner l'exemple et est un lieu d'apprentissage. Les aliments de valeur nutritive élevée devraient donc avoir la plus grande place, et les aliments de valeur nutritive plus faible être rarement offerts. Attention ! La politique alimentaire s'applique à ce qui est offert par l'école et non à ce que l'élève apporte de la maison ! Par contre, on peut encourager les familles à laisser la plus grande place aux aliments nutritifs... en leur expliquant simplement que les aliments nutritifs combleront mieux les besoins des enfants et les disposeront mieux aux apprentissages.



8 Mise en situation sur le développement du goût

Lors de la lecture, demandez au personnel d'encercler tous les mots, bouts de phrase qu'il a déjà entendu, vu, dit ou fait dans le cadre de leur travail au service de garde ou de surveillance de dîner.

Danielle a beaucoup de plaisir avec son groupe de 5^e année lors des repas. Elle n'hésite pas à regarder dans les boîtes à lunch des élèves pour voir ce que leurs parents leur ont préparé. Elle remarque que les légumes sont souvent absents des boîtes à lunch, mais il y a souvent un sandwich et un dessert. Elle demande d'ailleurs aux enfants de terminer leur repas avant de manger leur dessert, parce qu'elle trouve que le dessert est un extra qui n'apporte pas grand-chose. De plus, elle s'inquiète que ses élèves mangent et boivent souvent la même chose, soit un sandwich ou des plats de lasagne surgelés avec un jus en boîte. Lorsque les légumes sont présents, les enfants les mangent rarement.

Cette année, elle veut que les choses changent. Alors, en ce début d'année scolaire, pour convaincre les élèves de manger leurs légumes, elle décide de créer un système de récompenses. À chaque fois qu'un enfant aura des légumes dans sa boîte à lunch, il aura un coupon. À chaque fois qu'il mangera tous ses légumes, il aura trois coupons. Et chaque coupon sera mis dans une boîte de tirage. Les coupons pigés permettront aux enfants de choisir une récompense de leur choix. Le tirage aura lieu à la fin de chaque mois.

Le mois de décembre débute. Les tirages ne fonctionnent pas aussi bien qu'elle pensait. Le premier tirage a eu du succès, mais le tirage du mois de novembre n'a eu que 20 coupons. Les légumes sont moins présents dans les boîtes à lunch et les enfants les finissent rarement. Danielle décide donc de leur préparer un plateau de légumes pour leur faire découvrir différentes sortes. Malheureusement, lors de l'activité, certains élèves refusent d'y goûter alors qu'un des élèves goûte à un radis et se met à dire à quel point c'est mauvais. C'est la fin pour les radis, personne ne veut y toucher. Danielle, déçue, se dit que c'est bien triste que ses élèves n'aient pas pris la peine de goûter.

Comment vont-ils faire pour aimer toutes sortes de légumes s'ils n'essaient même pas d'y goûter?

Pour animer la discussion :

Qu'est-ce que vous avez encerclé et pour quelle raison?

Messages clés à transmettre

- » Le système de récompense n'est pas un moyen efficace pour amener les élèves à goûter davantage aux aliments.
- » La dégustation est un très bon moyen pour développer les goûts, mais il faut être stratégique : tout le monde en même temps, pas de pression à goûter, montrez l'exemple, laissez les enfants s'exprimer.
- » Pour avoir davantage d'information, voir les pages 17-19 du cahier du participant de la formation Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux et les deux billets de blogue suggérés en page 16 du guide d'accompagnement.

Puis animez la discussion proposée dans le guide d'accompagnement à la page 16, en s'assurant de compléter l'information par la lecture de la fiche sur le développement du goût





9 Activité de dégustation Le parcours des sens

Planifiez cette activité en concertation avec les autres membres du personnel éducateur. Tant qu'à préparer l'activité, faite en sorte que tous les groupes en profitent, par exemple lors d'une journée pédagogique.

Assurez-vous de vérifier qu'il n'y a pas d'élèves allergiques aux aliments sélectionnés.

Imprimez l'affiche sur le parcours des sens, qui décrit le vocabulaire associé aux cinq sens.

Matériel requis






5 tables

Affiche « Le parcours des sens »

20 petits verres, 4 pichets, 4 pots à épices, serviettes de table, cure-dent, 4 contenants de plastique d'environ 1 tasse, 4 grandes chaussettes

Ingrédients : 1 c. à table sucre, 1 c. à thé sel, 1 citron (zeste et jus), 1 tisane à la camomille, 1 pomme verte surette ou 2 rhubarbes, 1 à 2 endives, 1 à 2 poires, 1 boîte de craquelin Triscuits™, 1 panais, 3 radis, 3 abricots séchés, 3 pommes de terre nouvelles, 1/2 tasse canneberges séchées, 1/2 tasse de roquette, 1/2 tasse pâtes alimentaires cuites (macaroni ou fusilli)

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>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 Autres sensations</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>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>Acide, salé, sucré, amer.</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>

Amener les élèves à parcourir chacune des tables.

Table 1 : saveurs de bases

Dans 4 pichets, mettez 1 litre d'eau+ sucre, 1 litre d'eau + sel, 1 litre d'eau +jus de citron, 1 litre d'eau infusé avec une poche de tisane à la camomille (laisser refroidir).

Versez une gorgée de chaque solution dans un petit verre par élève. Montrez l'affiche colorée et expliquez les saveurs. Ensuite, demandez aux élèves de prendre une gorgée d'eau avec une saveur, de goûter et de deviner la saveur. Passez les 4 saveurs ainsi.

Table 2 : saveurs et textures

Prévoyez de couper de petits morceaux pour faire déguster :

Acide : Rhubarbe ou pomme verte surette (texture croquante)

Amer : endives ou salade verte (texture fibreuse)

Sucré : poires (texture molle, granuleuse, juteuse...)

Salé : Triscuits™ (texture croustillante)

Montrez le langage associé aux textures à l'aide de l'affiche « Parcours des sens ».

Demandez aux élèves de goûter un morceau d'aliments (un à la fois), puis d'identifier et de nommer pour chacun, la saveur de base et les textures.

Table 3 : textures et découvertes

Mettez chacun des ingrédients suivants (panais coupés en tronçon, radis entiers, abricots séchés, pommes de terre nouvelles) dans un pot différent, entièrement recouvert et enfoncé dans le bout d'un bas, de sorte qu'il cache l'aliment. Un contenant à la fois et à tour de rôle, demandez aux élèves de mettre la main dans le bas jusqu'au contenant, de toucher et d'identifier l'aliment.

Table 4 : odeurs

Mettez une petite quantité de chaque ingrédient (cannelle, zeste de citron, vanille, basilic frais) dans un petit contenant, fermé d'un couvercle troué (par exemple, quatre pots à épices). Il ne faut pas voir le contenu.

Demandez de sentir et d'identifier l'odeur.

Table 5






Dégustation de mets en passant par tous les sens.

Exemples d'aliment à déguster : canneberges séchées, roquette, morceau de macaroni ou de fusilli cuit.

Demandez aux élèves de bander les yeux* et distribuez un morceau d'aliment à tous les élèves. Puis, demandez-leur de se boucher le nez, prendre une bouchée de l'aliment pour commencer à le déguster, puis de se déboucher le nez en cours de dégustation, pour constater si les saveurs sont plus présentes. Expliquez que le nez et la bouche communiquent pour bien sentir les arômes des aliments. On appelle ça l'arôme. Utilisez l'affiche sur le parcours des sens pour expliquer.

* Ne pas faire bander les yeux aux élèves du préscolaire et du 1^{er} cycle.

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>Rond, carré, rectangle, triangle etc.</p> <p>Pointu, arrondi, bombé, ondulé, plat, épais, long, al-longé, 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>



10 Activité guidée de dégustation de madame Gourmet

Les enfants qui explorent les aliments avec leurs cinq sens, ont une plus grande volonté de goûter à de nouveaux aliments, sont plus ouverts à une variété d'aliments et semblent consommer davantage de fruits et légumes.

Cette activité se fait lorsque les conditions sont possibles, c'est-à-dire dans une salle où il n'y a qu'un groupe d'élèves et qu'il est facile d'obtenir le silence pour la durée de l'activité.

L'activité pourrait s'adapter pour être animée lors d'une période de collation ou lors d'une activité culinaire. Il suffit de substituer les mots lunchs et repas pour le mot collation.

Si vous avez un peu de temps, il peut être intéressant de faire une mini pause active au préalable.

Utilisez le tableau « Le parcours des sens » pour démontrer le vocabulaire associé aux cinq sens (outils #9 du Guide d'accompagnement).

Demandez le silence avant de commencer, mentionnez que même si vous posez des questions, l'activité se passe en silence. Mentionnez aux élèves que la période d'échange se fera une fois l'activité terminée.

Lire le texte suivant avec une voix calme (durée : environ trois minutes)

Bien assis calmement avec le dos droit, sens que ta tête flotte comme un ballon léger au-dessus de tes épaules (faire une petite pause);

Je vais maintenant t'inviter à déguster comme madame Gourmet!

Pour commencer, en regardant ton repas, demande-toi si tu as envie de le manger. Lorsqu'un aliment est bien présenté, ça nous met en appétit.

Ensuite, touche l'aliment avec un doigt pour vérifier sa température. Est-ce chaud, froid ou tiède, et est-ce à la température à laquelle tu t'attendais et que tu préfères?

Maintenant, mange une à deux bouchées et remarque la texture de l'aliment dans ta bouche. Est-ce dur comme un bonbon, mou comme une banane, lisse comme un pouding, ou fibreux comme du céleri, moelleux comme du pain tranché, crémeux comme du yogourt, caoutchouteux comme une crevette, collant comme des raisins secs ou juteux comme du melon d'eau ou sec comme un biscuit? Remarque si, lorsqu'on tu gardes l'aliment en bouche suffisamment longtemps, sa texture se modifie. Comme du chocolat qui passe de croquant à fondant!

Continue de manger d'autres bouchées et prends le temps de t'entendre manger. L'audition nous renseigne aussi sur la texture des aliments. Est-ce croquant comme une pomme ou croustillant comme la croûte de pain baguette? Essaie de te boucher les oreilles en mangeant, et remarque si les sons te paraissent plus forts;

Mange trois autres bouchées et décris le goût et le plaisir que tu as à mastiquer cet aliment. Aimes-tu le goût de l'aliment autant que tu pensais? Le goût est le sens par lequel on perçoit les saveurs. Est-ce salé comme le sel, acide comme un citron, amer comme du chocolat noir, sucré comme le sucre, piquant comme un radis ou un piment fort?

Est-ce meilleur quand tu avales tout rond ou quand tu prends le temps de mastiquer et de déguster?

Maintenant, prends le temps de sentir ton aliment et continue de manger d'autres bouchées. Est-ce qu'il a une odeur, est-ce agréable? Le nez et la bouche communiquent pour mieux percevoir les arômes. Les arômes sont plus lents à apparaître que les saveurs, car il faut, pour bien sentir, que l'aliment soit mâché. Quels sont les arômes que tu peux percevoir? Un arôme de vanille, de cannelle, de fumée, de poivre?

Maintenant que tu as pris le temps de bien déguster ton aliment avec tous tes sens, mets une note d'appréciation de 0 à 10 à l'aliment;

Continue de manger ce mets jusqu'à ce que tu n'aies plus de plaisir à le manger, signe que ton corps est comblé par ce mets. Tu peux continuer de manger jusqu'à ce que ton estomac soit rempli et confortable.





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.



Les essentiels de la boîte à lunch

Pour appuyer les efforts de l'école à promouvoir la saine alimentation, on souhaite que le parent :

Offre une boîte à lunch variée et appétissante, composée d'aliments à valeur nutritive élevée. [Astuces sur la boîte à lunch.](#)

Adapte les portions aux besoins d'un enfant de son âge et à son appétit (qui varie normalement de jour en jour).

[Fiche sur les besoins](#)

Prévoit une collation plus soutenante lorsque son enfant n'a pas bien déjeuné.

[Astuces sur le déjeuner](#)

Pour la collation, favorise les aliments nutritifs, facile à transporter et à manipuler.

[Astuces pour les collations](#)

Met la collation du matin dans le sac d'école car elle sera prise en classe.

Pour la collation, évite les aliments collants et sucrés qui causent la carie. Les aliments collants suivant causent moins la carie s'ils sont pris lors du repas: fruits séchés, barre de fruits, jus de fruits, barre de céréales, desserts contenant du chocolat.

Fourni une bouteille lavable pour la remplir d'eau potable gratuite et favoriser la consommation d'eau et une bonne hydratation. Lire [qu'est-ce qu'on boit?](#)

Limite les aliments et les boissons de faible valeur nutritive dans la boîte à lunch, n'en met qu'à l'occasion et en petite quantité. Exemples : croustilles, chocolat, bonbons, boissons sucrées, charcuteries, bol de nouilles salées, biscuits gras et sucrés...

Fait participer son enfant à la préparation de la boîte à lunch, ce qui favorise une meilleure consommation des aliments et développe ses habiletés culinaires.

Favorise les contenants lavables (qui sont plus économiques et écologiques).

Identifie visiblement la boîte à lunch au nom de l'enfant. Identifie aussi le plat qui doit être chauffé au four à micro-ondes.

Prévoit les ustensiles et les condiments.

Nettoie régulièrement la boîte à lunch à l'eau savonneuse, surtout lorsqu'il y a eu un dégât. Laisse sécher à l'air libre.

Pour conserver les aliments froids, mets des blocs réfrigérants dans la boîte à lunch même s'il y a un thermos ou un sac isolé.

Prépare des lunchs qui ne nécessitent pas de four à micro-ondes (en autant que possible ou s'il n'y en a pas à l'école). Ceci permet aux enfants d'avoir plus de temps de repas et donc de mieux manger.

Pour offrir des repas chauds, on peut mettre le repas préalablement chauffé dans un [thermos](#) (contenants isothermes) ou avoir recours au repas équilibré servi à la cafétéria, s'il y a lieu.

En cas de dépannage, évite de donner des repas surgelés qui sont plus longs à réchauffer (on peut les faire décongeler la veille au réfrigérateur).

Évite les contenants de verre (pour des raisons de sécurité) et autres contenants qui ne vont pas au four à micro-ondes.



Le « Code de vie pour bien manger »



Je me lave les mains avant et après le repas.

Je mange assis à ma place, convenablement et proprement.

Je mange avec attention et me pose des questions sur ma faim.

Je découvre des nouveaux aliments.

Je respecte le personnel qui m'accompagnent au dîner et mes camarades.

Je garde mes aliments et mes ustensiles pour moi.

Je parle à voix basse.

Je nettoie ma place après chaque repas.

Je mets mes déchets à la poubelle ou dans le bac de recyclage et de compostage.

J'évite les commentaires désagréables sur le lunch ou l'apparence physique des autres.





14 Mémo personnalisé aux parents



Service de garde : _____
 Nom de l'intervenant(e) : _____
 Nom de l'enfant : _____

Pour votre information

Pendant la période du dîner, j'ai questionné votre enfant, parce qu'il semblait préoccupé. Il m'a répondu :

- j Je n'ai plus faim.
- j Je ne me sens pas bien, je n'ai pas faim.
- j J'ai tout mangé et j'ai encore faim.
- j Je n'aime pas mon repas car : _____ .
- j J'ai oublié ma boîte à lunch.
(Le service de garde lui a fourni un repas.)

Note de l'intervenant(e) :

Si cette situation vous inquiète, vous pouvez communiquer avec le ou la technicien(ne) du service de garde au :



Inspiré d'un mémo de la CSDM.



15 Calendrier de promotion de la saine alimentation

Tout au long de l'année, profitez des événements et des campagnes en lien avec la saine alimentation pour informer les parents et faire des activités éducatives avec les élèves.

	ÉVÉNEMENTS ET CAMPAGNES	INFORMATION À DIFFUSER AUX PARENTS ET AU PERSONNEL DE L'ÉCOLE	SUGGESTIONS D'ACTIVITÉ À FAIRE AVEC LES ÉLÈVES*
SEPTEMBRE	La rentrée scolaire	La rentrée à la maternelle signifie que votre enfant aura dorénavant sa boîte à lunch. Vidéo pour le préparer aux changements qui l'attendent	
	La boîte à lunch et les collations	Distribuer le guide de gestion des repas et des collations	Faire des activités avec les élèves sur la boîte à lunch et les collations Faire une activité culinaire sur les pois chiches grillés
OCTOBRE	Journée mondiale de l'alimentation, 16 octobre	Comment faire pour manger avec un petit budget?	Pour souligner cette journée, faites une sortie à la ferme ou inviter un agriculteur de votre région Faire atelier où pousses-tu d'Équiterre
	Halloween	Vidéo Ouvrez la porte aux bonbons	Faire et déguster une recette de muffin à la citrouille
NOVEMBRE	Journée mondiale du diabète, 14 novembre	Vidéo de trucs pour déjeuner peu sucrés . Diffuser la capsule écrite sur les desserts	Faire une activité de la trousse du Défi Tchîn-tchîn Faire une activité sur le marketing de l'industrie alimentaire.* Quelques pistes sur le site du guide alimentaire canadien
	Semaine le poids sans commentaires 13-17 novembre	Dès l'âge de 6 ans, les enfants peuvent se préoccuper de leur image corporelle. Vidéo pour les préserver loin de ce souci . Vidéo : Le poids, on n'en fait pas un plat et idéalement, on n'en parle même pas!	Faire une activité sur l'écoute des signaux de faim et de satiété

	ÉVÉNEMENTS ET CAMPAGNES	INFORMATION À DIFFUSER AUX PARENTS ET AU PERSONNEL DE L'ÉCOLE	SUGGESTIONS D'ACTIVITÉ À FAIRE AVEC LES ÉLÈVES*
DÉCEMBRE	Noël	http://www.nospetitsmangeurs.org/video/vive-les-fetes/	Faire un atelier culinaire festif : Festin enchanté de cru cru ou le gâteau de Noël aux canneberges dans une tasse (ateliers cinq épices)
JANVIER	Résolutions de début d'année	Partager les trucs pour cuisiner en famille	Organiser un atelier culinaire avec les livres de recettes de cuisinons en famille , et partager-les aux parents
FÉVRIER	Saint-Valentin		Faire l'activité d'amour et d'eau fraîche . Faire une activité culinaire avec des bouchées de brownies
MARS	Mois de la nutrition. Pour développer les goûts	Diffuser la vidéo sur le développement du goût	Faire une activité de dégustation de fruits et légumes.
	Journée mondiale de l'eau 22mars	Diffuser la vidéo : Qu'est-ce qu'on boit	Relever le Défi Tchîn-tchîn
	Pâques		Pour passer les restes de chocolat de Pâques, faire des petits gâteaux au chocolat en activité culinaire
AVRIL	Mois de la santé buccodentaire		Faire une activité sur l'acidité dans les boissons gazeuses et démontrer les effets négatifs sur les dents (trousse sois futé)
	Défi santé 5-30	Diffuser des trucs pour que les enfants mangent des légumes : Fruits et légumes à bon prix	Relever le Défi Santé avec les élèves
	Jour de la terre 22 avril, réduire le gaspillage alimentaire	Vidéo pour réduire le gaspillage d'aliments	Faire des activités, à partir de la trousse pédagogique « Mes aliments j'en prends soin! »
MAI	Mois de l'activité physique et du sport étudiant.	Il fait chaud, il fait beau, il faut boire de l'eau! Voici une vidéo vous assurer que votre enfant comble ses besoins en eau	Faire une activité autour de l'hydratation et de l'activité physique
JUIN	Journée mondiale de l'environnement 5 juin Fin de l'année scolaire		Faire le jeu interactif : une formidable boîte à lunch Faire une recette de sucette glacée au lait et aux fruits

*Attention aux élèves allergiques : bien vérifier les allergies avant de préparer une activité culinaire



16 Grille d'analyse à remplir par le personnel technique

FACTEURS INFLUENÇANT LE TEMPS ALLOUÉ AU REPAS	RÉPONSES
Temps dont l'école dispose pour l'heure du repas	
Nombre de période du dîner et temps alloué pour chaque	
Nombre total d'enfants qui mangent sur place, par période du	
<p>Nombre d'enfants qui sortent en même temps de leurs locaux de classe</p> <p>Un léger intervalle par cycle peut permettre d'accélérer le service des repas si tous les enfants n'arrivent pas en même temps.</p>	
<p>Grandeur de la salle à manger et nombre de salles à manger.</p> <p>Avoir plusieurs salles à manger peut s'avérer une option intéressante. Des salles plus petites permettent aux enfants, surtout les plus jeunes, de se retrouver ensemble dans un milieu où ils se sentent en sécurité avec leur groupe d'amis. Le niveau de bruit est moins élevé et l'ambiance plus intime. Quelques inconvénients: les besoins des surveillants peuvent être accrus et la manutention des plateaux plus compliquée.</p>	
<p>Temps nécessaire à l'utilisation du four à micro-ondes.</p> <p>Nombre de personnel requis pour l'utilisation des micro-ondes</p> <p>Nombre d'enfants qui utilisent les fours à micro-ondes et temps d'attente</p> <p>Certaines écoles les ont limités ou retirés et apprécient le fait de ne plus avoir à gérer les files d'attente, et la réduction des enfants qui circulent et perdent de temps à attendre pour réchauffer leur plat.</p>	
<p>Temps nécessaire au service alimentaire pour servir tous les élèves qui achètent un repas</p> <p>Temps dont dispose la personne servie pour manger</p> <p>Les cartes repas ou coupons accélèrent le paiement et évitent la manipulation d'argent. Une ligne de service bien pensée évite les croisements et les dégâts tout en accélérant le service.</p>	
<p>Temps de rangement.</p> <p>Le rangement des boîtes à lunch et des plateaux de service fait de façon efficace peut éliminer des pertes de temps. Les bacs de recyclage et de compostage doivent être facilement accessibles.</p>	

<http://www.jeunespousses.ca/fr/plaisirs-table-offre-alimentaire.htm>

De manière générale, en considérant l'ensemble des périodes de repas, veuillez identifier les locaux/espaces de repas les plus problématiques en pensant aux obstacles ci-dessous, afin de réaliser une analyse approfondie de ceux-ci.

QUELS TYPES DE REPAS SONT DISPONIBLES OU PERMIS DANS L'ÉCOLE ?

Sélectionnez tout ce qui s'applique.

	Oui	Non	Disponible tous les jours
Service de traiteur			
Service de cafétéria			
Boîtes à lunch sans bloc réfrigérant (ice pack™)			
Boîtes à lunch avec bloc réfrigérant et contenant isotherme (icepack™/ Thermos™)			
Lunch pouvant être réchauffé au micro-onde			
Lunch pouvant être réchauffé au four-réchaud			
Autres :			

À QUELS ENDROITS LES LUNCHS DES ÉLÈVES SONT-ILS ENTREPOSÉS?

Sélectionnez tout ce qui s'applique.

	Oui	Non
Dans les vestiaires		
Sur des crochets dans le corridor		
Dans les classes		
Dans des réfrigérateurs		
Dans une chambre froide		
Dans les locaux du service de garde		
Autre:		

Caractéristiques des locaux/espaces de repas identifiés comme problématique

INFORMATION SUR LE LOCAL

1. No du local
2. Nom donné au local par le personnel éducateur
3. Quel service est en charge du local sur l'heure du dîner ?
4. Type de local
5. Nombre de périodes de repas par jour
6. Nombre d'élèves dans le local au même moment
7. Cycle des élèves reçus dans le local
8. Nombre de membre du personnel éducateur présent dans le local au même moment
9. Nombre de surveillants de dîner présentes dans le local au même moment

Obstacles au bon déroulement des repas

AMÉNAGEMENT DU MOBILIER

1. L'emplacement du local dans l'école est-il optimal pour les activités du service de garde le midi ?
2. Les dimensions du local sont-elles suffisantes pour les activités du service de garde le midi ?
3. Est-il facile de circuler entre les tables sur l'heure du dîner?
4. Est-il possible de disposer les tables et les chaises de différentes manières pour différents groupes d'âge pour les besoins du local sur l'heure du midi?
5. Le local est-il facile d'entretien?
6. Le local est-il accueillant?

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES DISPONIBLES

1. Y a-t-il des toilettes facilement accessibles à partir du local?
2. Y a-t-il un lavabo dans le local?
3. La fontaine d'eau la plus près est-elle visible à partir de la porte d'entrée du local?
4. La capacité du système électrique du local permet-elle d'ajouter des micro-ondes dans le local?
5. Y a-t-il une poubelle dans le local?
6. Y a-t-il un bac à recyclage dans le local?
7. Y a-t-il un bac à compost dans le local?

AMBIANCES PHYSIQUES

1. Le niveau de bruit dans le local est-il confortable?
2. Les locaux et espaces à proximité du local sont-ils calmes pendant la période du dîner?
3. De manière générale, la lumière naturelle dans le local à l'heure du dîner est-elle suffisante?
4. De manière générale, l'éclairage électrique du local répond-il bien aux besoins du local sur l'heure du dîner?
5. De manière générale, la ventilation dans le local est-elle adéquate sur l'heure du dîner?
6. De manière générale, la température dans le local est-elle confortable sur l'heure du dîner?

ENCADREMENT

1. Est-il aisé d'assurer la surveillance dans et à partir du local?
2. De manière générale, faire chauffer les lunchs des élèves au four à micro-ondes leur donne-t-il suffisamment de temps pour manger?
3. Tous les élèves ont-ils le temps de manger à leur rythme pendant la période de repas?
4. Les élèves peuvent-ils jouer dans le local une fois leur repas terminé?
5. Le partage du local avec les enseignants est-il toujours harmonieux?
6. Le local contribue-t-il au maintien et au développement des saines habitudes de vie sur l'heure des repas?

Avec la direction d'école, faites une analyse des facteurs qui concourent à qualifier les locaux comme étant problématiques.

Constats

FORCES	DÉFIS





17 Grille d'analyse à remplir par le personnel éducateur ou surveillant

Questions pour le personnel éducateur ou les surveillants qui sont dans les locaux les plus problématiques

Nom du local :

LOCALISATION DU LOCAL DANS L'ÉCOLE	Oui	Non
Le local est muni de fenêtres donnant directement sur l'extérieur.		
Il y a des arbres matures devant les fenêtres du local.		
Le local est situé près des casiers des élèves.		
Le local bénéficie d'un éclairage naturel		
Le local est situé près des installations sanitaires.		
Zone de commentaires		

GRANDEUR ET CONFIGURATION DU LOCAL

La configuration du local permet l'aménagement de zones de jeu pour les élèves qui finissent de manger rapidement		
Zone de commentaires		

CIRCULATION ET ENCOMBREMENT DANS LE LOCAL

La quantité de rangement est suffisante dans le local		
Il y a un ou des espaces de rangement réservés au matériel du service de garde dans ce local		
Il y a un ou des micro-ondes intégrés dans le mobilier du local Cela n'inclut pas les fours à micro-ondes sur une table		
Le mobilier est disposé de manière à optimiser l'espace dédié aux élèves Exemple : Un grand pan de mur du plancher jusqu'au plafond est muni d'armoires, à la différence d'un local où de nombreux meubles de faible hauteur sont disposés dans tout le local		
Il y a un dépôt dédié au matériel du service de garde visible de la porte d'entrée du local		
Zone de commentaires		

ENTRETIEN (PLANCHER ET MOBILIER)

Quel est le revêtement du mobilier utilisé par les élèves sur l'heure des repas?

Le mobilier est ...	Difficile d'entretien (1/2/3/4/5) Facile d'entretien
Le plancher est ...	Difficile d'entretien (1/2/3/4/5) Facile d'entretien
Zone de commentaires	

APPARENCE DES LIEUX

Le local est ...	Terne (1/2/3/4/5) Attrayant	
	Oui	Non
Des éléments décoratifs sur le thème des fruits et légumes ou de la saine alimentation sont présents dans le local		
Le local est décoré à l'aide de bricolages réalisés par les élèves		
Il y a des plantes dans le local		
Un potager est visible depuis le local de repas		
Il y a un espace attitré pour l'affichage dans le local Exemple : tableau de liège		
Zone de commentaires		

ACCÈS AUX INSTALLATIONS SANITAIRES

La porte d'entrée des toilettes les plus près du local est visible depuis la porte d'entrée du local		
Les toilettes prévues pour les élèves sont facilement accessibles		
Zone de commentaires		

ACCÈS À UN ÉVIER À PROXIMITÉ

Le lavabo le plus près du local est visible depuis la porte d'entrée du local		
Il est aisé d'assurer la surveillance des élèves lorsqu'ils se rendent au lavabo		
Les équipements nécessaires au lavage des mains sont disposés à un endroit qui facilite leur usage avant les repas		
Il y a suffisamment de lavabos pour que tous les enfants puissent se laver les mains en même temps		
Zone de commentaires		

ACCÈS AU FOUR À MICRO-ONDES

Combien y a-t-il de four à micro-ondes dans le local?	Permanents :	Mobiles :		
			Oui	Non
Ces micro-ondes peuvent être utilisés tout au long de la semaine				
Zone de commentaires				

ACCÈS AUX POUBELLES

	Oui	Non
La poubelle la plus près du local est visible depuis la porte d'entrée du local		
Il y a un espace attitré pour la disposition de la poubelle dans le local		
Zone de commentaires		

ACCÈS AU BAC À RECYCLAGE

Le bac à recyclage le plus près du local est visible depuis la porte d'entrée du local		
Zone de commentaires		

ACCÈS AU BAC À COMPOST

Il y a un bac à compost dans l'école		
Le bac à compost le plus près du local est visible depuis la porte d'entrée du local		
Zone de commentaires		

NIVEAU DE BRUIT DANS LE LOCAL

Note: s'il n'y a pas de bruit, indiquez Satisfaisant

Comment décrivez-vous les conditions acoustiques dans votre local en rapport avec:

Le bruit en général

Le bruit causé par vos collègues

Le bruit causé par les élèves

Autres bruits provenant de l'intérieur du bâtiment

Bruit venant de l'extérieur

SVP, identifiez les bruits perçus dans votre local

Lesquels des appareils suivants utilisez-vous pour communiquer avec les membres du service de garde?

Il y a des sous-pattes sous les chaises et/ou les bancs

Il est (impossible(1/2/3/4/5) possible) pour vous d'intervenir par rapport au niveau de bruit du local

Ex: en fermant une porte si le bruit provient du corridor

Le contrôle du bruit est-il important pour vous?

Dans l'ensemble, les conditions acoustiques de votre local sont :

Insatisfaisante (1/2/3/4/5) Satisfaisante

Zone de commentaires

NIVEAU DE BRUIT LIÉ AUX ESPACES ADJACENTS

Près de quels espaces bruyants votre local est-il situé?

Zone de commentaires

ÉCLAIRAGE NATUREL DU LOCAL

S'il n'y a pas de fenêtres donnant sur l'extérieur, ne répondez pas aux questions sur l'éclairage naturel		
Comment décririez-vous la qualité de l'éclairage naturel dans le local?	Pas assez (1/2/3/4/5) Trop	
Comment décririez-vous l'éblouissement causé par le soleil dans le local?	Pas d'éblouissement (1/2/3/4/5) Éblouissement constant	
	Oui	Non
Il y a un projecteur ou un tableau interactif dans le local ?		
Les surfaces de mobilier sont lustrées		
À quel moment fermez-vous les stores ou autres dispositifs d'obturation de la lumière?		
Il est (impossible(1/2/3/4/5) possible) pour vous d'intervenir par rapport à l'éclairage naturel du local		
	Oui	Non
Le contrôle de la lumière naturelle est-il important pour vous?		
Zone de commentaires		

ÉCLAIRAGE ARTIFICIEL DU LOCAL

Comment décririez-vous la qualité de l'éclairage artificiel dans le local?	Pas assez (1/2/3/4/5) Trop	
Comment décririez-vous l'éblouissement causé par les sources lumineuses dans le local?	Aucun (1/2/3/4/5) Trop	
Il est (impossible (1/2/3/4/5) possible) pour vous d'intervenir par rapport à l'éclairage artificiel du local		
	Oui	Non
Le contrôle de la lumière artificielle est-il important pour vous?		
Zone de commentaires		

VENTILATION DU LOCAL

Comment décrivez-vous la qualité de l'air dans votre local? En hiver	Insatisfaisante (1/2/3/4/5) Satisfaisante Malodorant (1/2/3/4/5) Odeur agréable	
Comment décrivez-vous la qualité de l'air dans votre local? En été	Insatisfaisante (1/2/3/4/5) Satisfaisante Malodorant (1/2/3/4/5) Odeur agréable	
Répondez par oui ou non	Oui	Non
Il est possible d'aérer le local par l'intérieur		
En ouvrant la ou les portes donnant sur le corridor		
Le local dispose de suffisamment de fenêtres pour l'aérer		
Pour contrôler les odeurs, en hiver j'ouvre les fenêtres pour faire entrer l'air frais		
Pour contrôler les odeurs, en été j'ouvre les fenêtres pour faire entrer l'air frais		
J'ouvre les fenêtres pour évacuer les odeurs produites sur l'heure du repas.		
Le contrôle des odeurs est-il important pour vous?		
Zone de commentaires		

TEMPÉRATURE DU LOCAL

<p>Selon votre expérience, comment décririez-vous la température en hiver dans le local?</p>	<p>Inconfortable (1/2/3/4/5) Confortable Trop chaud (1/2/3/4/5) Trop froid Stable (1/2/3/4/5) Variable au cours de la journée</p>		
<p>Il fait plus froid en début de semaine</p>		Oui	Non
<p>Selon votre expérience, comment décririez-vous la température en été dans le local?</p>	<p>Inconfortable (1/2/3/4/5) Confortable Trop chaud (1/2/3/4/5) Trop froid Stable (1/2/3/4/5) Variable au cours de la journée</p>		
<p>Il y a des ordinateurs dans le local?</p>		Oui	Non
<p>Il y a un thermostat dans le local?</p>			
<p>Globalement, comment évaluez-vous votre niveau de contrôle du chauffage?</p>	<p>Aucun contrôle (1/2/3/4/5) Plein contrôle</p>		
<p>Globalement, comment évaluez-vous votre niveau de contrôle de la climatisation?</p>	<p>Aucun contrôle (1/2/3/4/5) Plein contrôle</p>		
<p>Le contrôle de la température est-il important pour vous?</p>			
<p>Zone de commentaires</p>			

SURVEILLANCE FACILE DANS ET À PARTIR DU LOCAL

<p>Il est possible de voir la cour d'école à partir du local</p>		
<p>Les lavabos sont visibles de la porte d'entrée du local</p>		
<p>La porte d'entrée des toilettes est visible de la porte d'entrée du local</p>		
<p>Les vestiaires sont visibles de la porte d'entrée du local</p>		
<p>L'endroit où sont entreposées les boîtes à lunch est visible du local</p>		
<p>Zone de commentaires</p>		

TEMPS D'ATTENTE POUR LES FOURS À MICRO-ONDES

<p>Il y a une ou des personnes responsables de faire chauffer les repas avant que les élèves n'arrivent</p>		
<p>Le local est utilisé pour un cours avant la période des repas</p>		
<p>Le local est utilisé pour un cours après la période des repas</p>		
<p>Zone de commentaires</p>		

POSSIBILITÉ POUR LES ÉLÈVES DE MANGER À LEUR RYTHME

Quelle est la durée de la ou des périodes de repas dont vous êtes responsable (en minutes)?

1^{ère} période :

2^e période :

3^e période :

Combien de temps est alloué au déplacement de la classe au local de repas? En minutes

Selon vous, une fois leur repas servi, de combien de minutes les élèves disposent-ils pour manger?

Qui est responsable de l'entretien du local avant que les classes ne recommencent?

Qui est responsable de l'entretien du local entre chaque période de repas?

Zone de commentaires

PARTAGE DE FONCTION DANS LE LOCAL SUR L'HEURE DU MIDI

	Oui	Non
Il est possible pour les élèves qui mangent rapidement de faire des jeux calmes (casse-tête, coloriage, etc.) à leur place en attendant que les autres élèves finissent de manger		
Un film ou un vidéo est projeté dans le local pour les élèves qui ont fini de manger avant les autres		

Zone de commentaires

PARTAGE DU LOCAL AVEC LES ENSEIGNANTS

Les effets personnels des élèves sont rangés lorsque vous entrez dans le local pour la période de repas		
Il y a de l'espace de rangement pour le matériel du service de garde dans le local		
Les fenêtres sont ouvertes lorsque vous entrez dans le local		
Les stores sont relevés lorsque vous entrez dans le local		

Zone de commentaires

ACTIVITÉS VISANT LA PROMOTION DE SAINES HABITUDES DE VIE

Du mobilier permettant l'activité physique est mis à la disposition des élèves sur l'heure du dîner		
Une zone pour la détente est aménagée pour les élèves dans le local sur l'heure du midi		
Il y a un espace dédié à la culture de légumes ou de fines herbes dans le local		
Des éléments décoratifs sur le thème des fruits et légumes ou de la saine alimentation sont présents dans le local		

Le local dispose d'équipements pour la préparation de repas ou activités de cuisine tel que :

Zone de commentaires

Constats



FORCES	DÉFIS