

Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux

Cahier du participant



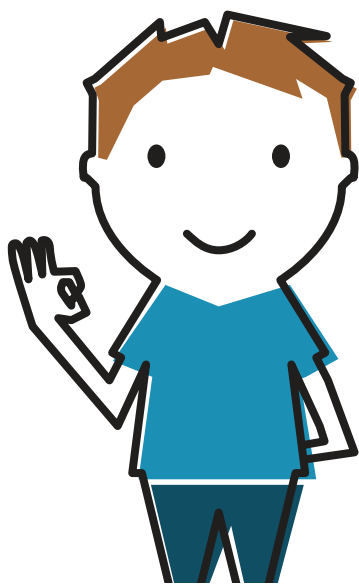
ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

« Ensemble pour des contextes
de repas plus conviviaux » est une
initiative de l'AQGS rendue
possible grâce au soutien
financier de Québec en Forme.



Développé par

Extenso
Centre de référence sur la nutrition humaine



L'Association québécoise de la garde scolaire travaille à faire reconnaître le service de garde en milieu scolaire comme un des acteurs clés de la réussite éducative de l'élève. L'Association soutient le développement des services de garde en milieu scolaire du Québec en faisant la promotion de leur rôle complémentaire à la mission de l'école, en représentant leurs intérêts collectifs et en favorisant le développement des compétences de leur personnel.

Contenu

Les nouveaux fondements de la saine alimentation	4
Les 3 valeurs d'Extenso pour une saine alimentation	4
Une vision de la saine alimentation	5
Les repas, un moment d'apprentissage	6
Le rôle d'influence de l'adulte au repas	7
Les besoins particuliers des enfants	8
Les collations, pour faire le plein d'énergie!	9
La faim, l'appétit et la satiété	11
Le partage de responsabilités	11
Quelques définitions et influences	12
Les styles parentaux	14
Assiette équilibrée et développement du goût	16
Le dessert	16
Les boissons	16
Le développement du goût de l'enfant	17
Messages à communiquer	20
Exemples de phrases à privilégier	21
Attitudes à privilégier	22
Ressources crédibles	23
4 sources crédibles pour en savoir plus sur la nutrition	23
Résumé	25

Les nouveaux fondements de la saine alimentation

Actuellement, dans les services de garde en milieu scolaire, il y a plusieurs visions différentes sur la façon de gérer les repas. Ces différentes visions sont basées, notamment, sur les croyances personnelles et les connaissances et se transmettent par les gestes et paroles. Si chacun fait à sa façon, il est impossible pour les enfants de développer une même vision d'une alimentation saine.

Dans le meilleur des mondes, toutes les visions qui existent par rapport à l'alimentation, tous les gestes posés aux repas, toutes les paroles dites, s'harmoniseront et iront dans une même direction. Les repas se doivent d'être plaisants pour que les enfants s'y développent de la meilleure façon possible.

Les 3 valeurs d'Extenso pour une saine alimentation

Bien manger, c'est bon

Une saine alimentation comporte des fruits juteux et tendres, des légumes colorés et croquants, des produits céréaliers goûteux, des poissons savoureux, des légumineuses surprenantes, du lait rafraîchissant et réconfortant, et plus encore.

Manger une grande variété d'aliments assure l'ingestion d'une panoplie d'éléments nutritifs. Outre cet avantage nutritionnel, **la variété offre des expériences multiples et renouvelle constamment le plaisir de manger**. Tous les aliments sont permis. On évite la culture de l'interdit et le classement dichotomique des aliments (bons vs mauvais). Plutôt que de considérer les aliments isolément, on évalue l'équilibre des habitudes alimentaires dans leur ensemble. Certes, certains aliments ont une plus grande valeur nutritive que d'autres. Bien que ceux-ci doivent prédominer, il ne faut pas négliger ceux qui, moins nourrissants, peuvent avoir tout de même une valeur culturelle, affective ou gastronomique.

Bien manger, c'est plaisant

Le plaisir de manger dépend en partie du contenu de l'assiette, mais aussi – et parfois surtout – du climat qui prévaut lors du repas. Ce doit être un moment agréable. Exit les réprimandes et les pressions pour manger. Les discussions harmonieuses où chacun a le loisir de s'exprimer contribuent même à la santé psychologique des enfants. On laisse les enfants manger à leur faim, on ne fait pas de chantage avec les aliments (tu n'auras pas de dessert si...; finis ton assiette pour avoir...; etc.). Une alimentation saine inclut une relation saine avec la nourriture dès le plus jeune âge.

Bien manger, ça s'apprend

La petite enfance est une période de la vie associée au développement des habitudes et des préférences alimentaires. Leurs divers milieux de vie doivent faciliter l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Les parents, les éducateurs et les autres adultes présents dans la vie des enfants contribuent eux aussi de façon importante à façonner leurs comportements et leurs préférences, notamment par leurs paroles, leurs habitudes et

leur attitude. Vu la réticence naturelle des petits à l'égard de nouveaux aliments – ce qu'on appelle la néophobie alimentaire – il faut persévérer dans l'offre de certains aliments afin de leur laisser le temps de les « apprivoiser » et de les apprécier. Le repas doit être une expérience agréable afin qu'ils associent les découvertes alimentaires au plaisir. Ce qu'on leur offre est aussi important que la manière de l'offrir...

Une vision de la saine alimentation

La Vision de la saine alimentation du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec est destinée aux personnes qui influencent la composition de l'environnement alimentaire. Elle est centrée sur les conditions qui vont faciliter l'adoption d'une saine alimentation.

L'environnement alimentaire est l'ensemble des conditions dans lesquelles une personne a accès aux aliments, les achète et les consomme.

Référence: <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/visionsainealimentation/presentation.php>

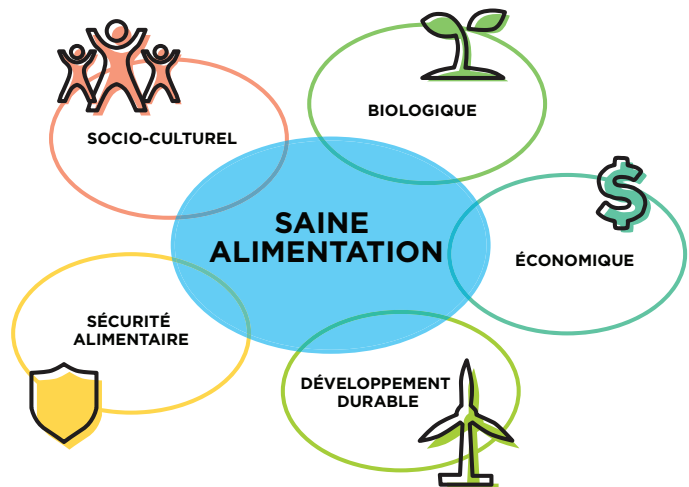
Notre environnement alimentaire se compose de 5 dimensions, soit biologique, de développement durable, économique, de sécurité alimentaire et socioculturelle. Ces 5 dimensions font partie de notre environnement et influencent, d'une façon ou d'une autre, la saine alimentation.

Chaque dimension inclut des facteurs qui influencent nos comportements alimentaires. Il est important de comprendre ces influences et les interactions entre ces différents facteurs afin d'assurer un développement adéquat des comportements alimentaires chez les enfants.

Les écoles et les services de garde peuvent aussi contribuer à l'amélioration de l'offre alimentaire en incorporant ces dimensions à leurs pratiques. Quelques exemples incluent :

- ▶ Dans la mesure du possible, allouer le temps nécessaire aux repas pour que les enfants puissent manger dans une ambiance positive et agréable.
- ▶ Lors des activités culinaires et des collations, proposer une grande variété d'aliments pour répondre aux préférences culturelles des enfants.
- ▶ Lors des activités récompenses ou des fêtes annuelles, s'assurer que les aliments de bonne valeur nutritive sont tout aussi abordables, sinon plus, que les aliments ayant une faible valeur nutritive.
- ▶ En collaboration avec l'équipe-école, mettre en place un système de recyclage ou de compostage.

Les écoles et les services de garde sont des milieux exemplaires au nom 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, ces établissements doivent privilégier les aliments quotidiens et d'occasion. Les aliments d'exception peuvent être servis lors d'événements spéciaux.

Aliments quotidiens: aliments qui possèdent une valeur nutritive élevée, souvent considérés comme des aliments de base ou peu transformés. Ces aliments font partie du Guide alimentaire canadien.
Exemple: fruits et légumes

Aliments d'occasion: aliments qui possèdent une valeur nutritive globalement bonne, mais moins nutritive. Aliments un peu plus transformés, qui contiennent parfois un peu trop de sucre, de gras, de sel ou pas assez de fibres et de vitamines et minéraux.
Exemple: lait au chocolat, céréales riches en fibres, mais sucrées.

Aliments d'exception: aliments à faible valeur nutritive.
Exemple: croustilles, boissons gazeuses.

Le service de garde et le personnel éducateur peuvent faire la promotion de la Vision de la saine alimentation et des valeurs d'Extenso afin d'amener les enfants et leurs parents à adopter une même vision de saine alimentation.

Ce qu'il faut retenir

Une alimentation saine vise la variété, le plaisir de manger et elle s'apprend au fil des expériences de l'enfant.

L'alimentation de l'enfant est influencée par des facteurs biologiques, économiques, socioculturels, de sécurité alimentaire et de développement durable.

Les repas, un moment d'apprentissage

Les repas en famille et à l'école sont des moments où les enfants développent plusieurs habiletés. Il ne faut surtout pas croire que la prise du repas est une pause durant laquelle les enfants n'apprennent rien. Au contraire, les habiletés requises pour passer à travers un repas sont nombreuses.

L'autonomie et l'estime de soi

Lors des repas et des collations, surtout chez les jeunes enfants, le personnel éducateur encourage les enfants à **se nourrir seul**, à se **servir d'ustensiles**, à **déballer ou à peler un aliment seul**. Les enfants plus âgés peuvent être impliqués dans les activités ou des tâches entourant le moment des repas et des collations. Le personnel éducateur peut les inviter, dans la mesure où c'est possible, à participer à la **mise en place des tables**, au service du repas et au **nettoyage** suivant les repas et les collations.

Les habiletés sociales et des habiletés langagières

En plaçant les enfants en petits groupes, à chaque table, au moment des repas et des collations, le personnel éducateur leur permet de converser entre et avec eux tout en mangeant, créant ainsi une atmosphère favorisant le développement de leurs habiletés sociales (**attendre son tour pour recevoir son plat réchauffé, s'entraider**, etc.).

De plus, par l'instauration de petits rituels (lavage des mains, etc.) et d'animations (comptines chez les plus jeunes) ainsi que par l'établissement d'une atmosphère exempte d'anxiété et de hâte, le personnel éducateur contribue à faire des repas et des collations un moment de convivialité, propice à l'établissement de liens entre l'enfant et l'adulte, entre les enfants eux-mêmes ainsi qu'au développement d'un **sentiment d'appartenance au groupe**.

Le personnel éducateur encourage les interactions sociales et la conversation, en utilisant un vocabulaire lié notamment aux notions de **couleur**, de **forme**, de **taille** et de quantité. Le langage peut également être développé et exploré à travers des discussions entourant la description des sens tels que **le goût, la texture, l'apparence et l'odeur des aliments**. La richesse du langage augmentera à mesure que les adultes et les pairs l'alimenteront. En plus d'offrir des opportunités de communication et d'apprentissage sur l'alimentation, les conversations à la table ajoutent à l'environnement agréable des repas. C'est un moment pour chacun de s'exprimer, de se sentir écouté, de créer des liens, etc.

Habiletés motrices

Les repas et les collations sont également pour les enfants des occasions de renforcer leurs habiletés motrices, lesquelles participent à l'acquisition d'un sentiment de compétence.

Chez les plus jeunes, pour permettre le bon développement de leurs habiletés motrices, les enfants doivent avoir la possibilité d'expérimenter l'acte de se nourrir seul. Le personnel éducateur peut donc encourager les jeunes enfants à boire seuls et à s'alimenter en utilisant une cuillère ou une fourchette ou en utilisant leurs doigts.

Connaissances et curiosité

Les repas et les collations sont l'occasion de parler des aliments avec les enfants. Ils ont peu à faire du contenu en vitamines et en nutriment des aliments. Il faut plutôt leur dire que tous les aliments de l'assiette donnent de l'énergie pour jouer, sauter, courir, etc. De dire aussi d'où ils viennent, comment on peut les apprêter, etc., tout en restant dans la limite de ses connaissances.

Le rôle d'influence de l'adulte au repas

L'adulte est un modèle

Les enfants suivent le modèle d'un adulte et imitent ses comportements alimentaires même lorsque l'adulte préfère des aliments non appréciés par les enfants. C'est donc un moyen efficace pour inciter les enfants à consommer des aliments inconnus. L'acceptation alimentaire est facilitée si l'adulte commente les aliments consommés avec enthousiasme.

Chaque intervenant a ses croyances, ses valeurs et ses préférences

La plupart du temps, les adultes ont tendance à acheter et à préparer des aliments qu'ils aiment, qui correspondent à leurs valeurs (biologique, développement durable, végétarisme, etc.) ou qui reflètent leurs connaissances (je sais que cet aliment est bon pour moi alors j'en mange, tandis que cet aliment n'est pas bon pour ma santé alors je l'évite).

Les croyances, les valeurs personnelles et les comportements de chaque adulte influencent à leur tour ceux des enfants. Compte tenu de ce fait, le personnel éducateur

doit faire bien attention de toujours conserver son rôle professionnel lors des repas et ne pas faire état de ses croyances ou valeurs personnelles.

Le personnel éducateur a une influence sur l'ambiance des repas

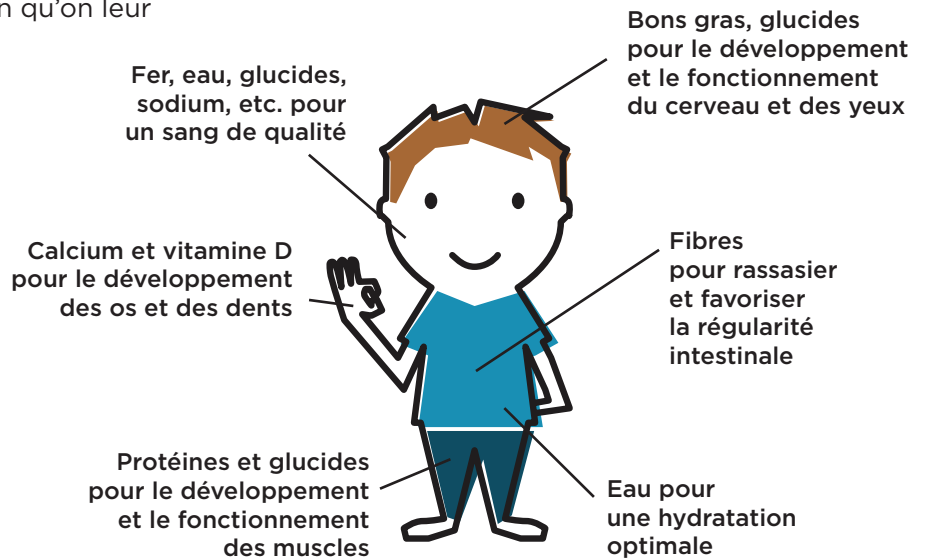
L'adulte est souvent en position d'autorité lors des repas. Il intervient en permettant aux enfants de parler entre eux ou en leur demandant de manger en silence. Le personnel éducateur devrait toujours privilégier une ambiance agréable et détendue avec un horaire prévisible. Ceci met la table pour un climat positif qui permet à l'enfant de développer ses habiletés. Quant aux distractions telles que la télévision, les jouets à table ou les disputes, elles diminuent la concentration de l'enfant sur son repas et sur le respect de ses signaux de satiété. Le personnel éducateur peut contribuer à diminuer le plus possible ces distractions.

Les besoins particuliers des enfants

La croissance durant l'enfance est importante, donc les besoins des enfants de 4 à 13 ans sont importants. Puisque l'estomac des plus jeunes est petit, il est nécessaire de miser sur des aliments nourrissants.

Aucun aliment à lui seul ne comble tous les besoins des enfants ni ne leur assure la santé. C'est en incluant plusieurs aliments différents dans leur alimentation qu'on leur fournit une grande panoplie de vitamines, minéraux, bons gras, protéines, glucides, fibres, antioxydants, de l'eau, etc.

Plusieurs éléments nutritifs sont essentiels à la croissance et au bon développement des enfants. Toutes les parties de leur corps bénéficient d'une alimentation variée et équilibrée.



Les besoins alimentaires de chaque enfant diffèrent. Pour réussir à combler les besoins de chacun, le Guide alimentaire canadien indique de savourer une variété d'aliments sains tous les jours, de prendre conscience de vos habitudes alimentaires et de reconnaître la sensation d'avoir faim et d'être rassasié et ce, dès le plus jeune âge.

L'enfant passe en moyenne 7 heures par jour à l'école, soit au moins 1 repas et 2 collations. Ceux-ci devraient permettre de combler au minimum 50 % des besoins nutritionnels de l'enfant. Dans la majorité des cas, les enfants mangent aussi à la maison.

Pour aider les élèves à combler leurs besoins, transmettre à ces derniers et à leurs parents les recommandations du guide alimentaire canadien 2019:

- ▶ manger des fruits et légumes en abondance
- ▶ choisir des aliments à grains entiers
- ▶ choisir des aliments contenant des bons gras
- ▶ consommer des aliments protéinés, incluant les produits laitiers et les protéines végétales
- ▶ faire de l'eau la boisson de choix
- ▶ limiter les aliments hautement transformés
- ▶ cuisiner plus souvent
- ▶ rester vigilant face au marketing alimentaire

Les collations, pour faire le plein d'énergie!

Les collations complètent le repas précédent et permettent à l'enfant de tenir jusqu'au repas suivant en ayant une bonne valeur nutritive. La régularité des repas et des collations sécurise les enfants et permet également de couvrir leurs besoins quotidiens en énergie et en nutriments pour s'assurer qu'ils grandissent en santé.

Quand en offrir?

Les enfants devraient prendre de 2 à 3 collations par jour à heures régulières, c'est-à-dire aux mêmes heures si possible. La collation devrait être prise 1 h 30 à 2 h avant le repas suivant. Si la collation est trop rapprochée du repas, les enfants risquent de ne pas avoir faim.

Les collations sont également un moment de partage et se prennent dans le calme pour que les enfants soient à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété. Il est important d'y accorder du temps, de cesser les autres activités et de s'asseoir, comme pour un repas.



Que doivent-elles contenir?

Les collations devraient inclure deux portions d'aliments de deux groupes différents du Guide alimentaire canadien.

Parmi les combinaisons possibles, nous retrouvons:

- Légumes ou fruits (pommes) + Lait et substituts (fromage)
- Légumes (crudités) ou fruits + Viandes et substituts (houmous)
- Produits céréaliers (muffin) + Lait et substituts (verre de lait)
- Produits céréaliers (pain pita) + Viandes et substituts (un œuf cuit dur)



Collation de l'avant-midi

Celle du matin devrait être plus légère et contenir des **glucides (sucres) simples**, digérés plus rapidement.

Exemple:

- ▶ Un fruit et un verre de lait
- ▶ Des céréales et du lait
- ▶ Un smoothie aux fruits

Collation de l'après-midi

Elle devrait être plus rassasiante et apporter des **glucides (sucres) complexes** qui se digèrent plus lentement, ainsi qu'une source de **protéines**, car elle permet à l'enfant de tenir jusqu'au souper qui parfois se prend tardivement à la maison. Si la collation de l'après-midi n'a pas été offerte ou si elle est incomplète et pas suffisamment rassasiante, l'enfant aura une faim intense quand il rentrera chez lui après l'école ou le service de garde.

Exemple:

- ▶ Des craquelins de blé entier et des cubes de fromage
- ▶ Un pain pita et du houmous
- ▶ Un muffin maison et un yogourt

Une collation moins nutritive est acceptable à l'occasion et peut s'intercaler dans une alimentation variée et équilibrée. Tous les aliments peuvent faire partie d'une saine alimentation! Par contre, une trop grande fréquence de consommation et des portions trop grosses pourraient avoir des conséquences néfastes sur la santé.

La faim, l'appétit et la satiété

Le partage de responsabilités

Le partage des responsabilités est un concept selon lequel l'adulte (parent ou éducatrice) et l'enfant forment une équipe au repas. L'alimentation devient une responsabilité collective.

Le partage de responsabilités permet de définir les rôles de l'adulte et de l'enfant lors des repas et collations. Cette organisation favorise le développement de comportements alimentaires sains et le plaisir de bien manger. Elle encourage l'enfant à manger en fonction de ses besoins et de s'ouvrir à la découverte alimentaire. Les responsabilités respectives à chacun sont les suivantes :

L'adulte	L'enfant
Quand ? - L'horaire Où ? - Le lieu Quoi ? - L'offre alimentaire Comment ? - L'atmosphère Qui ? - Les personnes	Combien ? - La quantité



Quand?

L'adulte est responsable d'établir des horaires réguliers de repas et collations. Il peut aussi décider de la durée minimale qu'un enfant peut rester à table. Pour la période de repas, une durée minimum de 30 à 40 minutes (incluant le lavage des mains, les déplacements et l'attente pour recevoir son repas) est normalement suffisante pour permettre à l'enfant de manger à son rythme. Pour les collations, une période de 20 à 30 minutes suffit.



Où?

Le lieu où se déroulent les repas et les collations est déterminé par l'adulte. De cette façon, l'enfant ne peut manger devant la télévision, debout ou dans la salle de jeux. Le repas se prend assis à table, et sans sources de distractions. La collation se prend aussi assis à table.



Qui?

L'adulte détermine qui sera présent au repas et il est là pour superviser le repas.



Comment?

L'ambiance et le déroulement du repas et des collations doivent être agréables et détendus. Pour ce faire, l'adulte adopte le style démocratique, définit des consignes claires à respecter, utilise le renforcement positif et joue un rôle de modèle.



Quoi?

L'adulte (le parent, le responsable de la cafétéria ou le traiteur pour le dîner) détermine le menu de qualité qui sera offert et qui correspond à une assiette équilibrée, qui inclut de la variété. L'adulte s'assure aussi de répéter certains repas afin que l'enfant y soit exposé plus d'une fois.

Combien?

Seul l'enfant est en mesure de savoir s'il a envie de manger et quelle est la quantité d'aliments qu'il a envie de manger. L'enfant doit ressentir ses signaux de faim et de satiété. S'il se fait servir par un adulte, il doit indiquer à l'adulte la quantité qu'il veut consommer et il a droit à une seule portion de dessert. L'adulte qui dit à l'enfant de manger une certaine quantité d'aliments avant de pouvoir aller jouer n'encourage pas l'enfant à être à l'écoute de sa faim.



Quelques définitions et influences

Il est important de connaître la différence entre l'appétit, la faim et la satiété, car les attitudes et comportements de certains enfants sont ainsi mieux compris.

Appétit: Ensemble de sensations, agréables ou neutres, par lesquelles se révèle le **désir** de manger. L'appétit est calmé par l'ingestion d'aliments spécifiques. Par exemple, à l'entrée d'une boulangerie, l'envie de manger un pain chaud se fait sentir, même si on n'a pas faim.

Faim: Sensation consciente du **besoin** physiologique de nourriture, quand l'apport alimentaire est insuffisant ou inadéquat, ou que le dernier repas est loin. La faim est calmée par l'ingestion d'aliments (n'importe lesquels).

Satiété: État survenant **après** l'ingestion d'aliments et caractérisé par la suppression de la sensation de faim et la perte de l'appétit.



Facteurs d'influence

L'appétit, la faim et la satiété peuvent varier pour différentes raisons. Chaque personne est unique et réagit différemment devant certaines situations qui font varier son appétit, sa faim ou sa satiété. Voici quelques exemples :

Appétit

- ▶ Le **stress** a tendance à couper l'appétit. *Des sources de stress pour l'enfant peuvent être une voix qui bouscule, qui est trop forte, un discours interminable...*
- ▶ Les **aliments nouveaux** coupent habituellement l'appétit. *Pour stimuler l'appétit de l'enfant, demander aux amis qui y ont déjà goûté et aimé de donner leur impression.*
- ▶ La présence d'autres personnes (la convivialité du repas) augmente l'appétit. *Régulièrement, donner aux enfants le choix de leurs partenaires de table.*
- ▶ Lors de **maladies**, l'appétit est souvent diminué, voir coupé.
- ▶ Les **aliments préférés** ouvrent l'appétit. *À l'occasion, s'amuser à demander aux enfants de lever dans les airs le premier aliment qu'ils vont manger et intervenir **avec humour** si nécessaire: « Ce n'est pas la journée à l'envers! Tu ne peux pas commencer par ton gâteau aux carottes! »*

Faim

- ▶ Lors de la **croissance**, les besoins énergétiques sont plus élevés, donc la faim augmente.
- ▶ Lors de la pratique **d'activité physique**, l'énergie dépensée devra être récupérée par la suite, donc la faim augmente.
- ▶ Si un **très gros repas** a été consommé préalablement, la faim sera moins grande et inversement.

Satiété

- ▶ Plus les aliments seront riches en protéines, fibres (nutriments lents à digérer) et eau, plus la faim prendra du temps avant de se faire sentir après le repas.
- ▶ Plus la quantité d'aliments ingérée sera grande, plus la satiété sera longue. Par exemple, une petite quantité d'un aliment sera digérée plus rapidement qu'une grande quantité.

Les signaux de faim et de satiété

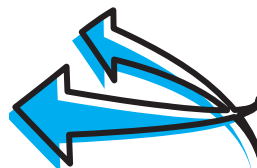
Les signaux de faim et de satiété sont les signes que notre corps nous envoie pour nous dire qu'il a faim ou qu'il n'a plus faim. Ce sont les indices à repérer pour savoir quand il est temps de manger ou d'arrêter de manger.

L'échelle de la faim est un outil pour l'adulte qui permet d'aider l'enfant à définir sa faim et à réaliser à quel moment il atteint sa satiété. Sur l'échelle de la faim, l'idéal est de se situer entre les sensations 2 et 4 et d'éviter de visiter les extrêmes.

0	1	2	3	4	5	6
Affamé	Très faim	Faim	P'tit creux	Bien	Plein	Trop plein

Les signaux suivants permettent de reconnaître la faim.

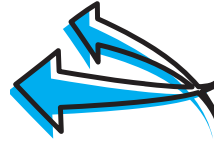
- ▶ Gargouillis dans le ventre
- ▶ Sensation de vide
- ▶ Petites crampes dans l'estomac
- ▶ Baisse d'énergie
- ▶ Difficulté à se concentrer
- ▶ Irritabilité



Aidez les enfants à prendre conscience de ces signes.

Les signaux de la satiété sont tout aussi importants à reconnaître. On les observe quelque temps après que l'enfant ait commencé à manger. Certains signes sont très visibles, alors que d'autres sont perçus uniquement par l'enfant.

- ▶ L'enfant a un regain d'énergie.
- ▶ Il a la sensation d'avoir comblé le vide.
- ▶ Les aliments deviennent moins savoureux.
- ▶ Il joue avec sa nourriture plus qu'il ne mange.
- ▶ Il ralentit le rythme auquel il mange.
- ▶ Il veut se lever et aller jouer.



Il ne faut pas hésiter à questionner l'enfant sur ce qu'il ressent.

Pour que les enfants puissent bien être à l'écoute de leurs signaux, certaines conditions sont nécessaires. Premièrement, ils doivent être en mesure de les reconnaître, donc n'hésitez pas à leur expliquer ce que sont les signaux de faim, d'appétit et de satiété. Deuxièmement, les enfants devraient pouvoir manger lentement tout en évitant les distractions.

Les styles parentaux

Il existe trois grandes classes de styles parentaux, soit le style autoritaire, permissif et démocratique. Ils définissent l'approche de l'adulte envers l'enfant. Ils se reflètent notamment dans les comportements alimentaires. Ils ont beaucoup d'influence sur les comportements présents et futurs de l'enfant.

Permissif

Le style permissif est caractérisé par un laisser-faire de l'intervenant et par le fait que ce dernier consulte toujours l'enfant avant de prendre une décision. La décision sera prise afin de plaire à l'enfant. Aucune règle n'est imposée à l'enfant. Le style permissif diminue considérablement la qualité de l'alimentation de l'enfant.

Par exemple, à la maison, l'enfant a donc le dernier mot quant au choix des aliments, à la quantité consommée et à l'horaire des repas. Puisque le parent veut éviter les tensions, il se limite souvent aux aliments que l'enfant aime. Ce dernier intègre alors peu de nouveaux aliments, ce qui limite grandement la variété de son alimentation. N'étant pas habitué de faire face à de nouveaux aliments, l'enfant aura tendance à les rejeter.

Autoritaire

Le style autoritaire est celui des intervenants qui ont recours à des stratégies mettant de la pression sur l'enfant pour qu'il consomme des aliments sains. La restriction d'aliments à valeur nutritive moindre et parfois même l'interdiction de ces aliments va de pair avec cette approche.

Ces pratiques sont dommageables puisqu'elles ne font qu'exacerber le goût des enfants pour les aliments interdits ou les aliments-récompenses comme le dessert. De plus, il sera beaucoup plus difficile de faire apprécier à l'enfant les aliments qu'il se voit « forcé » de consommer. Ce style autoritaire a donc pour conséquence d'augmenter l'attrait des enfants pour les aliments gras et sucrés et de diminuer la variété alimentaire à laquelle ils sont exposés. Enfin, puisque l'intervenant exerce une pression à manger, parfois au-delà de la faim de l'enfant, cette approche déconnecte l'enfant de ses signaux de faim et de satiété. Cette approche, bien qu'efficace à court terme, présente de sérieuses conséquences sur la relation à long terme de l'enfant avec les aliments.

Démocratique

À mi-chemin entre les styles autoritaire et permissif, le style démocratique offre une structure alimentaire sans pour autant mettre de pression sur les enfants. Ce style, à privilégier tant par les parents que par le personnel éducateur, va de pair avec le principe de division des responsabilités.

L'intervenant démocratique démontre de l'intérêt et de la sensibilité pour l'alimentation de l'enfant. Celui-ci a aussi une attitude positive relativement aux aliments et n'hésite pas à parler d'alimentation aux enfants. Le renforcement positif est aussi employé par l'intervenant démocratique. L'intervenant démocratique ne crée pas d'interdits. Il fait seulement comprendre à l'enfant que certains aliments ont leur place dans l'alimentation quotidienne alors que d'autres doivent être consommés à l'occasion.

Assiette équilibrée et développement du goût

À chaque repas, l'assiette équilibrée permet d'intégrer une variété d'aliments sains. C'est un moyen visuel et rapide pour s'assurer de mettre de la variété, de la couleur et un apport de plusieurs nutriments dans l'assiette.

De quoi est-elle composée?

- ▶ Une partie sous forme de fruits et légumes (pommes, fraises, brocoli, maïs, etc.)
- ▶ Une partie sous forme d'aliments à grains entiers (avoine, quinoa, pâtes de blé entier, etc.)
- ▶ Une partie sous forme d'aliments protéinés (viande, poisson, tofu, fromage, œufs, légumineuses, etc.)

Un verre de lait et un dessert nutritif peuvent très bien s'insérer dans l'assiette équilibrée pour compléter le repas



Le dessert

Le dessert, est un complément au repas. Il n'est pas inutile. En effet, les desserts complètent le repas. Ils sont composés d'aliments nutritifs qui fournissent des nutriments essentiels au fonctionnement du corps comme des fruits, un yogourt, un dessert aux fruits, un dessert au lait, etc.

Il permet de mettre de la variété au menu et de faire découvrir de nouveaux aliments et mets aux enfants. Il participe donc au développement de leur goût.

Les boissons

Quelle boisson prioriser?

L'eau est la boisson à privilégier quand l'enfant a soif. Il ne faut pas hésiter à lui en offrir souvent durant la journée.

Les autres boissons à mettre de l'avant sont le lait et la boisson de soya enrichie. Ceux-ci sont composés respectivement à 85 % et 90 % d'eau et permettent donc une bonne hydratation. Ce sont des boissons nutritives qui apportent du calcium et de la vitamine D essentiels pour la croissance des enfants.

Comment assurer une bonne hydratation?

- ▶ En offrant de l'eau souvent aux enfants et en leur permettant d'en boire à volonté.
- ▶ En encourageant les enfants à boire leur berlingot de lait ou leur boisson de soya enrichie.

- ▶ Pour les enfants qui acceptent plus difficilement de consommer de l'eau neutre, ajoutez-y quelques morceaux de fraises, oranges ou des feuilles de menthe. Prévoir quelques contenants d'eau aromatisée au frigo et changer la saveur au gré des semaines.
- ▶ Lors de journées chaudes et ensoleillées ou lors de sorties d'activité physique, s'assurer que les enfants boivent régulièrement.

Les jus apportent beaucoup de sucres et n'ont pas l'effet rassasiant des fruits entiers, car ils ne contiennent plus les fibres. De plus, ils sont plus cariogènes (engendrent la carie dentaire). Les enfants devraient donc limiter la quantité de jus à 125 ml (1/2 tasse) de jus 100 % pur fruit par jour.

Les boissons gazeuses et les jus à saveur de fruit n'ont pas leur place dans l'alimentation quotidienne des enfants. Ils n'ont aucune valeur nutritive intéressante. Ils contiennent beaucoup de sucres ajoutés et constituent un facteur d'obésité chez les jeunes. De plus, certaines boissons gazeuses contiennent de la caféine, laquelle a des effets négatifs chez les plus jeunes (troubles du sommeil, agitation, surexcitation, etc.). Ce n'est toutefois pas le rôle de l'école d'interdire les boissons sucrées dans la boîte à lunch. La stratégie efficace à adopter est plutôt de faire la promotion de l'eau comme étant la meilleure boisson pour étancher la soif.

Le développement du goût de l'enfant

Pour bien comprendre comment le goût des enfants se développe, il est nécessaire de partir depuis le début, soit dès la grossesse.

La grossesse, l'allaitement, les périodes de la petite enfance puis de l'enfance sont le temps de multiples découvertes et apprentissages en lien avec l'alimentation. Les goûts qui se développent durant cette période peuvent changer avec les années, mais ils risquent tout de même de marquer les préférences qui persisteront à l'âge adulte.

Stratégies à privilégier

Pour favoriser le développement du goût, ces stratégies sont à privilégier :

Contacts positifs répétés

Moins un aliment est familier, plus il suscite de la méfiance. Ainsi, plus l'enfant goûte à l'aliment, plus celui-ci apprendra à l'apprécier. Soyez patient, car il est très rare que la crainte s'estompe après la première consommation. Souvent, au moins 5 expositions sont nécessaires avant que l'enfant accepte de son plein gré de manger l'aliment. Ce processus peut parfois s'avérer très long et demander de 15 à 20 expositions. Malheureusement, les adultes n'offrent que de 3 à 5 fois les nouveaux aliments avant d'établir que l'enfant ne les aime pas. Attention! Il ne faut toutefois pas saturer l'enfant de ce plat! Il est préférable de présenter les mets rejetés une fois par mois et, ainsi, de les alterner avec d'autres mets.

Plaisir

Tout le processus de familiarisation doit être effectué dans un contexte chaleureux. Les enfants ont tendance à associer le contexte de consommation à l'aliment. Il faut donc éviter le plus possible les contextes de consommation négatifs (chicanes, cris, intimidation, etc.). En aucun temps l'enfant ne doit se sentir forcé de manger!

En adoptant une attitude ferme et chaleureuse, il sera plus facile d'encourager l'enfant à goûter à son repas et à lui faire apprécier.

Dans certains services de garde, surtout au préscolaire et au premier cycle, les enfants doivent finir au moins la moitié de leur plat principal avant de passer au dessert. Cette pratique, quoique bien intentionnée, n'encourage pas l'enfant à écouter ses signaux de satiété. Il est plutôt recommandé de questionner l'enfant à l'égard de sa faim et s'il croit avoir suffisamment mangé pour tenir jusqu'à sa collation.

Gratification de l'effort

Il est important de reconnaître les efforts que l'enfant fait lors de la consommation de nouveaux mets ou d'aliments moins appréciés. Il sera ainsi davantage motivé et enclin à renouveler l'expérience et à goûter de nouveaux mets.

Modèle

L'enfant acceptera plus facilement de goûter de nouveaux aliments en présence d'amis et d'adultes qui apprécient ces aliments. Les nouveaux aliments sont en effet plus facilement acceptés lorsqu'une personne de son entourage, soit un parent, un ami ou un membre du personnel éducateur consomme l'aliment avec entrain. La consommation de nouveaux aliments par des personnes familières permettra d'apaiser et de rassurer la crainte de l'enfant.

Participation à des activités

Il semblerait que de favoriser le contact de l'enfant avec les aliments avant que ceux-ci ne se retrouvent dans son assiette améliore leur acceptation. Les possibilités d'impliquer l'enfant à la maison sont plus nombreuses, mais bien des activités de développement du goût et de familiarisation avec les aliments sont possibles en service de garde. Voici quelques exemples: créer un livre de recettes, organiser un souper-spectacle, planifier une journée pédagogique autour du thème des pays avec une dégustation de mets traditionnels, etc.

C'est quoi la néophobie alimentaire?

La néophobie alimentaire est un sentiment de peur face à de nouveaux aliments. Les enfants néophobes présentent une grande réticence à goûter les mets inconnus. Ils ont tendance à trouver mauvais tout nouvel aliment qu'ils acceptent de goûter. La néophobie est aussi associée à la crainte de connaître une mauvaise expérience lors de la consommation d'un nouvel aliment.

Il est estimé que les 3/4 des enfants de 2 à 10 ans refusent spontanément de goûter les aliments qu'ils ne connaissent pas. Ils peuvent présenter différents degrés de résistance face aux nouveaux aliments.

La néophobie alimentaire constitue un phénomène particulièrement présent à partir de 2 ans alors que l'enfant acquiert graduellement le contrôle des aliments qu'il mange. Les garçons semblent également être plus affectés par la néophobie alimentaire que les filles. La néophobie alimentaire est associée à une réduction des préférences pour les aliments de tous les groupes alimentaires et particulièrement pour les légumes. Il ne faut pas baisser les bras, car la néophobie alimentaire diminue avec l'âge et l'exposition alimentaire.

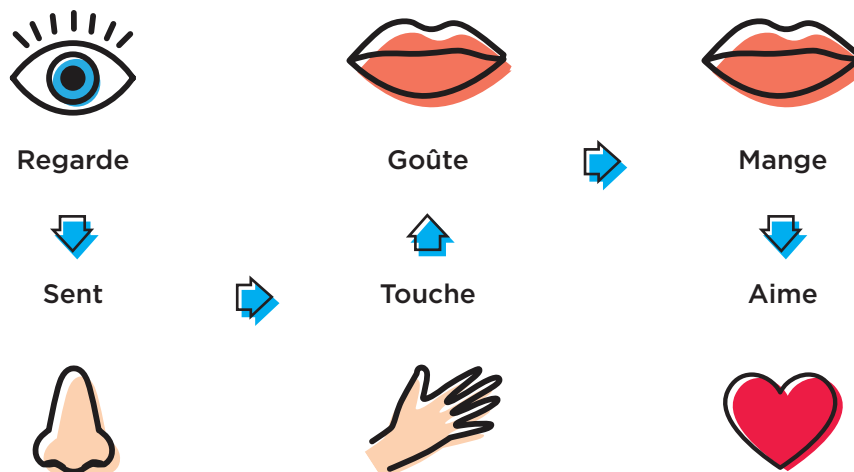
Comportements caractéristiques

Un enfant néophobe aura des comportements caractéristiques devant les aliments qu'il ne veut pas. En apprenant à identifier ces comportements, le personnel éducateur peut intervenir de la bonne façon avec l'enfant. En voici quelques-uns:

- ▶ Trier les aliments mélangés

- ▶ Examiner les aliments
- ▶ Grimacer
- ▶ Mâcher longuement
- ▶ Tourner et retourner les aliments avec la fourchette
- ▶ Refuser l'aliment sans y goûter
- ▶ Recracher
- ▶ Sentir l'aliment
- ▶ Vomir lorsque forcé d'avalier
- ▶ Repousser l'aliment
- ▶ Détourner la tête

Pour apprivoiser un aliment, plusieurs sens sont mis à contribution, soit la vue, l'odorat, le toucher, le goût et parfois même l'ouïe. Lorsqu'un enfant goûte à un nouvel aliment, tous ses sens sont stimulés étape par étape. Chaque enfant passe à travers ce processus de développement du goût à sa façon. **Il peut demeurer une période variable à chaque étape.** Ça peut même être très long! Le processus peut s'échelonner sur plusieurs repas.



Tout cela pris en compte, on comprend plus facilement que l'enfant commence par regarder le nouvel aliment sans y goûter, puis qu'il y goûte... sans l'avalier! Une autre fois, il l'avalera, mais n'en prendra pas une 2e bouchée. Petit à petit, il finira par en manger pour vrai. Il faudra peut-être 5, 10 ou même 20 repas avant qu'il daigne goûter l'aliment en question, et quelques-uns de plus avant de l'apprécier.

Lors de repas ou d'activités autour des aliments avec les enfants, le personnel éducateur peut les aider à mettre des mots sur les aliments, à les décrire et à parler de leur provenance. L'enfant se familiarise ainsi avec les aliments. Par le fait même, il apprend à connaître ce qu'il apprécie ou non des aliments et des mets.

Messages à communiquer

Lorsqu'un membre du personnel éducateur en services de garde éducatifs à la petite enfance mange avec les enfants le même repas, elle devient un modèle pour eux à travers ce qu'elle mange. Dans les services de garde en milieu scolaire, la situation est différente. Le personnel éducateur influence les enfants principalement avec ses paroles.

Remplir la colonne « Attitudes et paroles à éviter » à l'aide des mots suivants.

- Punir ou récompenser avec des aliments
- Consoler, calmer avec les aliments
- Culpabiliser de ne pas tout manger
- Insister pour manger ou goûter
- Jouer avec les cordes sensibles
- Faire des promesses exagérées
- Restreindre ou interdire des aliments

Exemples de paroles et d'attitudes à éviter	Attitudes et paroles à éviter	Expliquer pourquoi
Il faut que tu manges ton repas au complet si tu veux être grand et fort.		
Il te reste 5 ou 6 petites bouchées...		
Il ne faut pas gaspiller d'aliments.		
Tes parents et moi serons contents de voir que tu as tout mangé.		
Quand tu auras tout fini, là tu pourras manger ton dessert.		
Tu t'es fait mal ou tu as de la peine? Pauvre petit. Viens manger, tu n'y penserai plus.		
Non, tu ne peux pas manger de gâteau. Les autres en ont, je sais. Mais ce n'est pas bon pour toi.		

Si un enfant vous demande « Est-ce que j'ai assez mangé? »,
que lui répondez-vous?

Exemples de phrases à privilégier

- 1-

- 2-

- 3-

- 4-

- 5-

- 6-

- 7-

- 8-

Attitudes à privilégier

Parmi les attitudes à privilégier pour favoriser le développement du goût de l'enfant et le respect de ses signaux de faim et de satiété, on retrouve :

1. Provoquer des discussions sur les caractéristiques des aliments: leurs odeurs, leurs saveurs, leurs textures. Quelles sensations donnent-ils en bouche? Est-ce qu'ils sont juteux, croquants, sucrés, salés, pâteux, secs, friables ?
2. Encourager l'enfant à goûter tous les aliments de son repas, mais ne pas le forcer à en manger.
3. Inviter l'enfant à goûter à un **nouveau** mets ou un nouvel aliment, sans toutefois l'y obliger.
4. Se montrer enthousiaste devant le repas de l'enfant (« Miam, ça a l'air bon! »).
5. Complimenter l'enfant lorsqu'il goûte à un nouvel aliment ou à un aliment qu'il n'a pas l'habitude d'aimer (ex.: « C'est bien, tu as mangé l'aliment que tu n'aimais pas! »).
6. Encourager l'enfant à reconnaître ses signaux de faim et de satiété.

Ces principes doivent être appliqués pour tous les enfants, peu importe leur poids et leur taille.

Ressources crédibles

L'information en nutrition est si abondante et les sources d'information se sont tellement multipliées qu'il devient difficile de savoir qui ou quoi croire.

Comment s'assurer de la fiabilité des sources en nutrition?

- ▶ Le nom de l'auteur ou de l'organisme qui a produit le document est clairement indiqué.
- ▶ L'auteur est un professionnel de la santé ou une autorité reconnue en la matière.
- ▶ L'auteur ou l'organisme fournit des informations dans son domaine de compétences.
- ▶ S'il ne s'agit pas d'un spécialiste, l'auteur explique sa position par rapport au sujet (ex.: expérience personnelle, croyances, etc.)
- ▶ Si l'information est attribuable à un organisme, ce dernier a une bonne réputation et est reconnu comme une autorité en la matière. Sa mission et ses affiliations sont clairement définies (par exemple, la section « À propos » d'un site internet).
- ▶ Le document fournit des renseignements permettant de communiquer avec l'auteur (par exemple, la section « nous joindre » d'un site Internet).

Signes de crédibilité

- ▶ Il n'y a pas d'affirmations ou promesses exagérées, ni d'allégations interdites, c'est-à-dire des allégations qui n'ont pas reçu la validation requise de la part de Santé Canada.

Objectivité

- ▶ L'approche est professionnelle, elle est non sensationnaliste, émotionnelle ou alarmiste.
- ▶ Les intérêts, parrainages et soutiens commerciaux sont clairement déclarés.
- ▶ Le contenu ne fait pas la promotion d'un produit ou d'une marque.
- ▶ On y discute des lacunes dans les connaissances ou des différences d'opinions des spécialistes.

Actualité

- ▶ S'il s'agit d'un site Internet, la date de la dernière mise à jour est clairement indiquée dans chaque section.

4 sources crédibles pour en savoir plus sur la nutrition

Extenso: Informations objectives basées sur les données scientifiques les plus récentes. Rédigé par des nutritionnistes de l'Université de Montréal. Présente des mythes, de l'information sur la nutrition à différents âges, sur des nutriments, etc.

www.extenso.org

Nos petits mangeurs: Produit par l'équipe d'Extenso et destinée à la clientèle de la petite enfance, ce site contient plus de 80 recettes familiales et de l'information sur les aliments.

www.nospetitsmangeurs.org

ÉquiLibre: Informations sur les problèmes reliés à l'image corporelle et au poids. Plusieurs outils de sensibilisation disponibles. Sections pour les intervenants, les employeurs, les jeunes et le grand public.

www.equilibre.ca

Le nutritionniste urbain: Textes d'opinions sur l'actualité en alimentation et en nutrition.

nutritionnisteurbain.ca

Coordonnées de la nutritionniste de la commission scolaire:

Nom: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Résumé

- 1- Le personnel éducateur a beaucoup d'influence sur l'alimentation des enfants qu'il côtoie.
- 2- L'adulte a comme responsabilité d'identifier le lieu, le moment, le contenu et les règles en vigueur au repas. L'enfant est responsable de décider la quantité de ce qu'il mange.
- 3- Demander à l'enfant de manger une certaine quantité d'aliments avant de pouvoir aller jouer n'encourage pas celui-ci à être à l'écoute de sa faim.
- 4- Le personnel éducateur doit faire attention à ce que ses valeurs et croyances personnelles à l'égard de l'alimentation n'empiètent pas sur son rôle professionnel lors des repas avec les enfants.
- 5- Des sources de stress pour l'enfant, comme une voix trop forte ou un discours interminable, peuvent nuire à son appétit.
- 6- Lorsqu'un enfant a peur de goûter à un nouvel aliment, demander aux amis qui y ont déjà goûté de donner leur impression.
- 7- Manger avec des amis augmente l'appétit, alors laisser régulièrement aux enfants le choix de leurs partenaires de table.
- 8- Lorsqu'un enfant est malade, son appétit est souvent diminué, voir coupé.
- 9- Les collations sont également un moment de partage et se prennent dans le calme pour que les enfants soient à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété.
- 10- La faim varie notamment selon la croissance, la pratique d'activité physique et la quantité d'aliments mangés au préalable.
- 11- Encourager les enfants à reconnaître leurs signaux de faim, comme des gargouillis, une sensation de vide ou des crampes dans l'estomac, ainsi qu'une baisse d'énergie ou de la concentration et de l'irritabilité.
- 12- Encourager les enfants à reconnaître leurs signaux de satiété, comme un regain d'énergie, une baisse de l'intérêt envers son repas, une baisse du rythme auquel l'enfant mange et le fait que les aliments sont moins savoureux qu'au début du repas.
- 13- Appliquer le style démocratique au repas en démontrant de l'intérêt et de la sensibilité à l'égard de l'alimentation de l'enfant sans mettre de pression sur lui.
- 14- Certains aliments ont leur place dans l'alimentation quotidienne alors que d'autres doivent être consommés à l'occasion.
- 15- Rappeler aux enfants de boire, particulièrement lors de chaudes journées.
- 16- Pour apprivoiser un aliment, plusieurs sens sont mis à contribution, soit la vue, l'odorat, le toucher, le goût et parfois même l'ouïe. Chaque enfant passe à travers ce processus de développement du goût à sa façon. Il peut demeurer une période variable à chaque étape.
- 17- Encourager l'enfant à goûter tous les aliments de son repas, mais ne pas le forcer à en manger.
- 18- Complimenter l'enfant lorsqu'il goûte à un nouvel aliment ou à un aliment qu'il n'a pas l'habitude d'aimer.

