

Manque d'appétit/ mange très peu (boisson pendant le repas)



Fiche d'animation

MISE EN SITUATION

Jacynthe travaille dans un service de garde depuis plusieurs années. Lucas est un élève de neuf ans présent dans son groupe. Jacynthe remarque depuis plusieurs jours que Lucas lui semble fatigué lorsqu'il arrive au service de garde à la fin de la journée. De plus, il mentionne souvent qu'il a très faim en après-midi. Au cours des jours suivants, Jacynthe a remarqué que Lucas ne mange pratiquement pas les aliments qui composent son lunch. Cependant, il saute sur son jus dès que l'heure du dîner commence et le boit très rapidement. Ensuite, il prend deux à trois bouchées de son dîner et referme sa boîte à lunch en disant qu'il n'a plus faim.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

Dans ce genre de situation :

Quelles bonnes pratiques favorisez-vous pour intervenir?

STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

Quelles seraient vos stratégies d'intervention?

| | |
|------------------------------------|-------------------------|
| Avec l'élève | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| Avec votre groupe | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| Avec le parent | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| Avec l'ensemble des parents | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

Après avoir échangé en équipe, prendre la fiche technique des bonnes pratiques :

- Lire les bonnes pratiques et les stratégies d'intervention à privilégier;
- Pour enrichir les échanges, utiliser le « saviez-vous que? », les ressources complémentaires et les  **outils à privilégier** qui sont partagés.

PASSONS À L'ACTION!

Au regard de la situation à l'école, discutez des bonnes pratiques, des stratégies d'interventions et des activités éducatives dans les trois sections suivantes :

MAINTENIR OU AMPLIFIER

INITIER

RÉDUIRE OU CESSER



Manque d'appétit/ mange très peu (boisson pendant le repas)



Fiche technique
des bonnes pratiques

MISE EN SITUATION

Jacynthe travaille dans un service de garde depuis plusieurs années. Lucas est un élève de neuf ans présent dans son groupe. Jacynthe remarque depuis plusieurs jours que Lucas lui semble fatigué lorsqu'il arrive au service de garde à la fin de la journée. De plus, il mentionne souvent qu'il a très faim en après-midi. Au cours des jours suivants, Jacynthe a remarqué que Lucas ne mange pratiquement pas les aliments qui composent son lunch. Cependant, il saute sur son jus dès que l'heure du dîner commence et le boit très rapidement. Ensuite, il prend deux à trois bouchées de son dîner et referme sa boîte à lunch en disant qu'il n'a plus faim.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

De façon générale :

- **Avoir une approche démocratique et collaborer avec les parents.**
- **Organiser des expériences d'apprentissage favorisant le développement global des élèves et impliquant la notion de jeu et d'exploration.**

De façon spécifique :

- Rendre l'eau à l'école attrayante et facilement accessible pour remplir les bouteilles réutilisables.
- Montrer l'exemple en ayant vous-même votre bouteille d'eau réutilisable.
- Éviter d'avoir une approche autoritaire en interdisant les boissons sucrées ou les jus ou en interdisant de boire durant le repas.
- Amener les élèves à être conscients des conséquences de leurs comportements, soit d'observer si la quantité de liquide consommée au repas leur coupe l'appétit ou pas, ou au contraire les aide à mieux manger.
- Déployer des initiatives d'éducation et de communication qui font la promotion de la saine hydratation auprès des élèves et des parents.
- Respecter les particularités alimentaires des familles. Laisser le parent être responsable du contenu de la boîte à lunch de son enfant.



STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

| | |
|---|---|
| <p>Avec l'élève</p> | <p>Questionner Lucas pour savoir pourquoi il boit son jus en début de repas et si rapidement. Peut-être a-t-il très faim et qu'il boit son jus très rapidement dans l'attente de recevoir son plat réchauffé. S'il a très soif, peut-être pourrait-il boire davantage durant la matinée en apportant une bouteille d'eau?</p> <p>L'accompagner en lui demandant de voir comment il se sent lorsqu'il boit plus graduellement. A-t-il remarqué s'il était moins affamé en fin de journée, signe qu'il a mieux mangé lors du repas?</p> |
| <p>Avec votre groupe</p> | <p>Informers les élèves qu'il est correct de boire en mangeant, mais que boire tout son jus en début de repas peut leur couper la faim. Ainsi, ils peuvent se garder quelques gorgées pour boire pendant et après le repas.</p> <p>Faire des activités pour les sensibiliser à prioriser l'eau comme boisson principale. Le lait est aussi une option de boisson à favoriser.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Leur proposer d'apporter une bouteille réutilisable amusante pour qu'ils pensent à boire de l'eau tout au long de la journée. → Mettre de l'avant le défi tchin-tchin. |
| <p>Avec le parent</p> | <p>Privilégier de sensibiliser l'ensemble des parents pour éviter qu'il se sente jugé et nuire à la collaboration.</p> |
| <p>Avec l'ensemble des parents</p> | <p>Informers les parents que l'école souhaite faire la promotion de la saine hydratation.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Partager la capsule vidéo Qu'est-ce qu'on boit ? → Partager la fiche J'ai soif de santé! pour qu'ils obtiennent des idées pour boire plus d'eau à maison. |

 : Outils à privilégier



INTENTIONS ÉDUCATIVES

| | |
|---|--|
| <p>Développement des fonctions cognitives.</p> | <p>Comprendre quelque peu le fonctionnement du corps humain et comprendre que son sentiment de satiété peut être « trompé » par son jus.</p> |
| <p>Développement d'une saine hydratation.</p> | <p>Écouter et respecter les signaux de son corps lorsqu'il a soif.</p> |

SAVIEZ-VOUS QUE?



Si un enfant boit une grande quantité de liquide juste avant le repas, l'enfant pourrait ne plus avoir faim par la suite puisque son petit estomac est rempli de liquide. Il est donc important d'être conscient de la quantité de liquide à consommer pour laisser de la place aux aliments. En revanche, il est tout à fait acceptable de boire durant le repas. En effet, boire au moment de manger peut aider à avaler et à mastiquer les aliments. Par le fait même, l'enfant mangera plus lentement et sera plus à l'écoute de ses signaux de satiété.