

## Particularités alimentaires (végétarisme)



Fiche d'animation



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

### MISE EN SITUATION

Nicolas est un intervenant au service de garde d'une école près de chez lui. Lors d'une discussion avec la mère de Liam, un élève de son groupe, elle lui a mentionné qu'ils pratiquaient l'alimentation végétalienne à la maison. Elle lui a expliqué que pour le respect des animaux et pour réduire les gaz à effet de serre, ils ont décidé en famille de retirer les aliments d'origine animale de leur alimentation. Cependant, Liam mentionne souvent à Nicolas qu'il a faim.

### 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?**

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



## Particularités alimentaires (végétarisme)



Fiche technique des bonnes pratiques

### MISE EN SITUATION

Nicolas est un intervenant au service de garde d'une école près de chez lui. Lors d'une discussion avec la mère de Liam, un élève de son groupe, elle lui a mentionné qu'ils pratiquaient l'alimentation végétalienne à la maison. Elle lui a expliqué que pour le respect des animaux et pour réduire les gaz à effet de serre, ils ont décidé en famille de retirer les aliments d'origine animale de leur alimentation. Cependant, Liam mentionne souvent à Nicolas qu'il a faim.



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

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

#### De façon générale :

- **Avoir des interventions de style démocratique et collaborer avec les parents.**
- **Organiser des expériences d'apprentissage favorisant le développement global des élèves.**

#### De façon spécifique :

- Faire confiance à la capacité des enfants à déterminer quand ils ont faim et quand ils sont rassasiés. Avoir en tête que l'enfant est le seul à pouvoir identifier la quantité qu'il veut manger en fonction de ses signaux de faim et de satiété.
- Mettre en place des conditions de repas favorables à l'alimentation (horaire, durée, confort, etc.).
- Avoir des messages positifs entourant l'alimentation.
- Offrir des aliments protéinés d'origine végétale lors des ateliers culinaires, de l'aide alimentaire et des événements à l'école.
- Respecter les particularités alimentaires des familles et laisser le parent être responsable du contenu de la boîte à lunch de son enfant.
- Informer les parents des aliments offerts à l'école (traiteur, cafétéria, collation, ateliers culinaires, événements spéciaux).
- Former une équipe « équipe-école/parent/élève » afin de trouver des solutions concrètes et respectueuses à la problématique vécue.
- Référer à une diététiste-nutritionniste au besoin.



## STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

<p><b>Avec l'élève</b></p>	<p>Comme pour tous les élèves, demander à Liam s'il sent qu'il a encore faim après son repas.</p> <p>Si possible lui offrir des compléments de repas (ex. : Si tu veux, je peux t'offrir cet aliment pour compléter ton repas). Prévoir des aliments protéinés d'origine végétale à lui offrir en cas de besoin, par exemple de la tartinade de tofu, des pois chiches et des fèves de soya grillés, des edamames surgelés à réchauffer rapidement.</p> <p>Pour éviter que l'élève se sente jugé, privilégier les activités éducatives auprès de tous les élèves.</p>
<p><b>Avec votre groupe</b></p>	<p>Animer une causerie sur les protéines végétales : demander aux élèves quels sont les aliments protéinés d'origine végétale qu'ils connaissent et qu'ils aiment le plus et s'ils connaissent des personnes qui sont végétariennes.</p> <p>Expliquer que les aliments protéinés contribuent à donner de l'énergie et à soutenir jusqu'à la prochaine collation ou prochain repas.</p> <p>Demander aux élèves quels sont les aliments protéinés d'origine végétale qu'ils aiment et qu'ils pourraient intégrer à leurs lunches.</p> <p>☆ L'activité sur le plaisir de manger une variété d'aliments et l'activité sur l'énergie des aliments (tiré du <a href="#">Guide d'accompagnement</a>).</p> <p>Proposer des ateliers culinaires à base de protéines végétales et expliquer qu'une alimentation composée de beaucoup de végétaux (fruits, légumes, grains entiers et protéines végétales) est bonne pour l'environnement et favorise la santé.</p> <p>☆ Pour des recettes sur les aliments protéinés d'origine végétale, consulter la liste d'utilisation d'aliments locaux fournie dans le <a href="#">guide pratique pour du soutien alimentaire</a>, pages 22 à 25.</p>
<p><b>Avec le parent</b></p>	<p>Privilégier de sensibiliser l'ensemble des parents pour éviter qu'il se sente jugé et ainsi nuire à la collaboration.</p> <p>Si vous avez une préoccupation sur la faim et le niveau d'énergie de l'élève, en parler avec le parent. Vous pouvez lui écrire en utilisant l'outil <a href="#">Mémo personnalisé</a> pour l'informer que son enfant vous a dit qu'il avait encore faim. Démontrer votre ouverture à respecter ses valeurs et ses choix alimentaires.</p> <p>Lui demander si les idées de boîtes à lunch équilibrées et de recettes à base d'aliments protéinés d'origine végétale transmises au préalable aux parents l'ont aidé.</p>
<p><b>Avec l'ensemble des parents</b></p>	<p>Mettre à la disposition des parents des idées de lunches équilibrés et des recettes à base d'aliments protéinés d'origine végétale (sans pour autant faire de lien avec le végétarisme).</p> <p>☆ Les <a href="#">aliments protéinés</a> d'origine végétale et à la section <a href="#">recettes du Guide alimentaire canadien</a>.</p> <p>Suggérer d'inclure des protéines végétales dans leur alimentation pour ainsi mettre de l'avant des pratiques écoresponsables.</p> <p>☆ <a href="#">Fiches pour promouvoir l'alimentation écoresponsable</a></p>

☆ : Outils à privilégier



## INTENTIONS ÉDUCATIVES

<p><b>Vie en société et relation avec les autres.</b></p>	<p>Tenter de comprendre les croyances et les façons de faire d'autrui afin que tous puissent cohabiter dans le respect.</p>
<p><b>Développer des pratiques écoresponsables et de saines habitudes alimentaires.</b></p>	<p>Apprendre sur les aliments protéinés d'origine végétale.</p>



## SAVIEZ-VOUS QUE? <sup>2</sup>

Plusieurs personnes pratiquent le végétarisme ou le végétalisme pour des valeurs environnementales, éthiques et/ou pour des raisons de santé ou même pour économiser. Par exemple, le refus de la cruauté animale, le prix élevé de la viande, la réduction des gras saturés et du cholestérol, l'augmentation des fibres et des végétaux ou encore, l'impact de l'industrie de la viande sur les gaz à effet de serre sont autant de motifs pour qu'une personne opte pour une alimentation végétarienne. Il existe plusieurs déclinaisons à l'alimentation végétarienne.

*Lacto-ovo végétarien* : inclut les œufs et les produits laitiers.

*Lactovégétarien* : inclut la consommation des produits laitiers, mais supprime les œufs.

*Flexitarien* : consomme de tout, mais réduit considérablement sa consommation de viande.

*Végétalien* : alimentation à base de végétaux où, même le miel et la gélatine sont parfois éliminés.

*Végane* : opte pour un mode de vie végétal où, même l'achat de produits non alimentaires ne doit pas venir de l'exploitation animale.

Peu importe le type d'alimentation adopté, il est possible d'avoir tous les nutriments nécessaires. Il suffit de savoir bien planifier les repas en suivant les orientations du Guide alimentaire canadien. Certaines personnes végétariennes pourront bénéficier de consulter une diététiste-nutritionniste pour les aider dans ce sens.

<sup>2</sup> <https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Vegetarisme/Ce-qu%E2%80%99il-faut-savoir-au-sujet-de-la-planification-d%E2%80%99un-regime-vegetarien-sain.aspx>

## Particularités alimentaires (végétarisme)

