

Manque d'ouverture à goûter/ peu de variété alimentaire dans la boîte à lunch

Fiche d'animation



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

MISE EN SITUATION

Louis est un éducateur en service de garde qui fait présentement du remplacement dans une école primaire avec des élèves de 2^e année. Ce dernier a remarqué qu'une des élèves de son groupe, Alice, mange le même repas tous les midis. Au moins, elle semble aimer grandement son sandwich au fromage. De plus, lorsque Louis organise des activités culinaires avec les élèves, il a remarqué qu'Alice refuse systématiquement de goûter aux aliments.

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'ouverture à goûter/ peu de variété alimentaire dans la boîte à lunch

Fiche technique
des bonnes pratiques



MISE EN SITUATION

Louis est un éducateur en service de garde qui fait présentement du remplacement dans une école primaire avec des élèves de 2^e année. Ce dernier a remarqué qu'une des élèves de son groupe, Alice, mange le même repas tous les midis. Au moins, elle semble aimer grandement son sandwich au fromage. De plus, lorsque Louis organise des activités culinaires avec les élèves, il a remarqué qu'Alice refuse systématiquement de goûter aux aliments.



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 et impliquant la notion de jeu et d'exploration.**

De façon spécifique :

- Mettre en place des conditions de repas favorables à l'alimentation (horaire, durée, confort, etc.).
- Faire vivre aux élèves des expériences alimentaires positives. Pour réviser l'approche à utiliser, voir la [fiche](#) ou la capsule [vidéo](#) sur le développement du goût.
- Sensibiliser les parents à la saine alimentation, entre autres sur comment développer le goût chez leur enfant, dans le respect des particularités alimentaires des familles.
- Laisser le parent être responsable du contenu de la boîte à lunch.
- Faire équipe avec l'élève et le parent pour aider ce dernier à mettre dans sa boîte à lunch les aliments nutritifs que son enfant apprécie.



STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

<p>Avec l'élève</p>	<p>Être observateur et à l'écoute. Discuter pour savoir quels sont les aliments qu'elle préfère et pour quelles raisons. Si elle refuse de goûter, lui demander pourquoi elle ne veut pas essayer l'aliment en question, en l'amenant à décrire l'aliment avec ces cinq sens.</p> <p>Pour favoriser le développement du goût d'Alice, l'encourager à goûter, mais sans insister. Lui dire qu'elle peut changer d'idée plus tard. Mentionner que d'aimer les aliments, ça s'apprend et ça peut prendre du temps.</p> <p>Éviter l'intervention de style autoritaire en insistant pour qu'elle mange ou goûte un aliment, cela risque de nuire à une saine relation à la nourriture. Au même titre, résister à la tentation de lui parler des attraits nutritionnels positifs d'un aliment pour qu'elle en mange.</p> <p>Suggérer à Alice de s'impliquer dans la préparation de sa boîte à lunch. Lui dire de mentionner à ses parents les quantités à mettre selon son appétit et de s'exprimer sur ce qui rend son lunch appétissant.</p>
<p>Avec votre groupe</p>	<p>Laisser les élèves décider de l'ordre de ce qu'ils mangent dans leur boîte à lunch et de la quantité qu'ils veulent consommer.</p> <p>Montrer votre plaisir à manger et à découvrir une variété d'aliments lors des dégustations et des ateliers culinaires, ou lorsque vous prenez la collation avec les élèves.</p> <p>Susciter l'intérêt des élèves en explorant les aliments de leur lunch. Discuter de leur forme, de leur couleur, de la façon de les cultiver ou de les produire, etc. Amener les élèves à nommer ce qu'ils aiment ou n'aiment pas d'un aliment.</p> <p>Augmenter la familiarité en proposant des jeux éducatifs sur les aliments : quiz, dégustations, activités culinaires, jardinage, bricolages, etc. Inclure des activités d'éveil des sens et de manipulation d'aliments divers.</p> <p>Animer régulièrement des dégustations avec des aliments nutritifs (ex. : fruits, légumes, aliments à grains entiers).</p> <p>☆ Recueil d'activités Dîners animés Je goûte, J'apprends! 4 trucs pour animer des dégustations réussies Hum, ça a l'air bon!</p>
<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>Expliquer les interventions éducatives qui sont faites auprès des élèves pour développer leurs goûts. Partager la fiche et la vidéo sur le développement du goût et la fiche et la vidéo sur les messages à communiquer aux enfants.</p> <p>Partager de l'information : Chouette on découvre une variété d'aliments</p> <p>Mentionner qu'il est possible d'intégrer graduellement quelques aliments moins connus dans la boîte à lunch afin que leur enfant se familiarise à son rythme, tout en mangeant à sa faim quand même.</p> <p>Les sensibiliser au fait que lorsqu'un enfant s'implique dans la préparation de sa boîte à lunch, il a de meilleures chances d'en apprécier le contenu et de mieux manger.</p> <p>Informez sur les activités culinaires et les dégustations qui sont faites à l'école pour qu'ils puissent constater l'évolution quant au développement de goût de leurs enfants. Les inviter à s'impliquer dans les activités, lorsque c'est possible.</p>

☆ : Outils à privilégier



INTENTIONS ÉDUCATIVES

<p>Développement d'une relation saine avec les aliments.</p>	<p>Découvrir ou de redécouvrir une variété d'aliments par les sens : la vue, le toucher, l'odorat, le goût et l'ouïe. Vivre des expériences alimentaires positives.</p>
<p>Renforcement du lien de confiance.</p>	<p>Former une équipe « équipe-école/parent/élève » afin de trouver des stratégies pour aider les élèves à prendre plaisir à manger une variété d'aliments.</p>



SAVIEZ-VOUS QUE?

Jusqu'à l'âge de 10 ans, environ trois enfants sur quatre vivront une période de néophobie alimentaire. Ce terme désigne la peur des nouveaux aliments. Les jeunes ont besoin de se familiariser avec la nourriture pour l'apprécier. Cependant, pour les enfants vivant de la néophobie alimentaire, il faut intégrer les aliments moins connus graduellement et les laisser les découvrir à leur rythme. Obliger à goûter et à manger un aliment peut entraîner des répercussions négatives telles qu'une perte d'intérêt à manger l'aliment et une absence de plaisir lors du repas. Cet enfant pourrait également associer l'aliment en question à un mauvais souvenir, ce qui nuirait au développement de ses goûts. Pour se familiariser avec un aliment, l'enfant n'a pas nécessairement besoin d'y goûter; il peut l'observer, le sentir, le toucher ou encore le connaître (sa provenance, son utilisation, etc.).

Manque d'ouverture à goûter/peu de variété alimentaire dans la boîte à lunch

