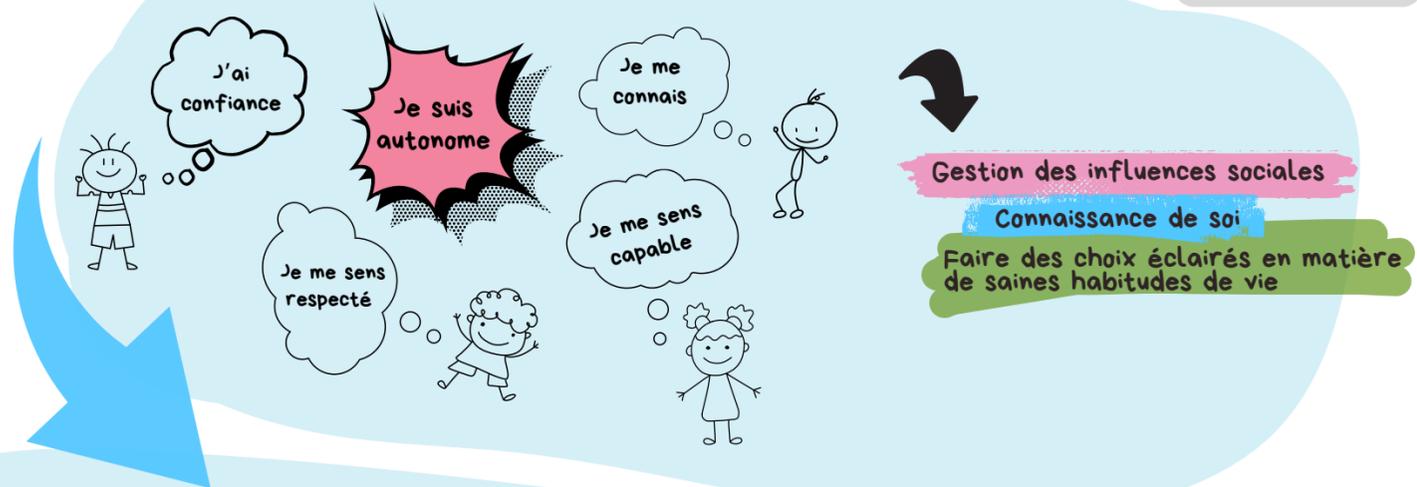




Compétences à développer chez les enfants

Modèle conceptuel 1-2-3



Interventions de l'équipe-école

- Avoir des interventions démocratiques en alimentation
- Être un modèle cohérent
- Transmettre une vision positive de l'alimentation



Pour avoir des élèves qui mangent heureux, qui ont envie de bien se nourrir et qui apprennent mieux !

Progression des apprentissages liés à une relation positive avec les aliments 4

Préscolaire et 1er cycle

- Manger et boire en fonction des signaux corporels (faim et soif).
- Identifier les aliments aimés et moins appréciés.
- Décrire les aliments en fonction des sens : goût, toucher, vue, odeur et son.

2e cycle

- Être ouvert à découvrir de nouveaux aliments et à en manger.
- Pouvoir expliquer ses préférences alimentaires et choisir en fonction de ses goûts.
- Comprendre que manger doit être fait avec attention (ex. : sans écran, sans hâte).
- Reconnaître et valoriser la diversité (ex. : culturelle, corporelle, alimentaire).

3e cycle

- Reconnaître que d'avoir des comportements alimentaires restrictifs (ex. : sauter des repas) peut être nuisible.
- Comprendre qu'une alimentation saine repose sur l'équilibre et la variété.
- Comprendre que les aliments sont bien plus que leur contenu en nutriments.
- Reconnaître que l'on peut parfois manger pour d'autres raisons que la faim (ex. : sociales, émotives).
- Avoir confiance en son corps et avoir une image corporelle positive.
- Reconnaître la stigmatisation à l'égard du poids.
- Faire la distinction entre les informations en nutrition crédibles de celles qui ne sont pas fiables.

Bonnes pratiques 5

Pour des collations et des repas positifs

Interventions démocratiques

- Laisser l'enfant décider de la quantité d'aliments qu'il mange, en l'aidant à écouter sa faim.
- Aider l'enfant à identifier ses préférences alimentaires et à ce qui fait en sorte que ses repas sont agréables.
- Laisser l'enfant choisir ce qu'il veut manger et respecter son rythme à découvrir de nouveaux aliments.
- Responsabiliser l'enfant en l'encourageant à discuter avec ses parents de ses goûts et des quantités d'aliments à mettre dans la boîte à lunch.
- Reconnaître que les parents sont responsables du contenu de la boîte à lunch en collaboration avec leur enfant.
- Privilégier l'éducation alimentaire de groupe plutôt que de faire des remarques sur ce que mange l'enfant.
- Comprendre les impacts nuisibles des interventions de type autoritaires et restrictives et les éviter.

Démarches sur l'environnement

- Planifier un horaire et une durée suffisante pour les périodes de repas et de collations. Ceci favorise l'écoute de la faim.
- Rendre les moments de repas et de collations agréables. Ces moments devraient permettre de savourer les aliments et d'avoir des liens sociaux.

Pour de l'éducation alimentaire positive

- Planifier régulièrement des activités éducatives liées à l'alimentation saine et écoresponsable qui sont axées sur le jeu et l'expérimentation.
- Valoriser les aliments pour leurs caractéristiques sensorielles (odeur, texture, couleur, etc.) et culturelles (origine, variété) plutôt que de parler de leurs nutriments (vitamines, sucres, gras, etc.).
- Valoriser la diversité corporelle, culturelle et alimentaire.
- Parler d'équilibre et de variété plutôt que de classer les aliments comme bons ou mauvais, santé ou cochonnerie, permis ou interdit.
- Être cohérent et montrer l'exemple en offrant aux élèves des aliments nutritifs.
- Transmettre des notions liées à l'alimentation qui sont positives, basées sur des faits et des sources fiables.

En partenariat avec :

À propos d'ÉducaMiam

Qu'est-ce que la littératie alimentaire ?

La littératie alimentaire englobe un éventail de connaissances, de compétences et d'attitudes en matière d'alimentation nous permettant de naviguer dans un environnement alimentaire complexe. Elle renforce l'autonomie, la capacité et la motivation personnelle à faire des choix qui contribuent à la santé et au bien-être. La littératie alimentaire va au-delà des compétences pour faire des choix alimentaires sains. Elle comprend, notamment, de célébrer notre culture alimentaire et nos traditions familiales, de soutenir des systèmes alimentaires justes et équitables, et aussi de développer une alimentation positive.

Pourquoi le référent ÉducaMiam a-t-il été développé ?

De nombreux leaders de l'alimentation scolaire ont exprimé, lors de consultations, le souhait d'harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et d'amener davantage de cohésion dans les messages livrés aux enfants et à leurs parents. Le développement d'un cadre de référence lié à la relation positive avec les aliments est apparu comme l'outil essentiel pour soutenir les actions déjà réalisées en ce sens.

Il poursuit un double objectif :

1. Faire connaître les compétences clés à développer chez les enfants pour qu'ils grandissent en ayant une alimentation positive ;
2. Harmoniser les interventions de l'équipe-école avec les bonnes pratiques pour développer ces compétences chez les enfants.

Comment ÉducaMiam a-t-il été créé ?

ÉducaMiam a été codéveloppé au cours de l'année 2023 avec le soutien d'un groupe de travail composé de conseillers pédagogiques et de directions d'école ainsi qu'avec l'expertise d'un comité consultatif composé de chercheurs en littératie alimentaire et de diététistes spécialisées en nutrition scolaire.

ÉducaMiam est le fruit du projet Ensemble pour développer la littératie alimentaire des enfants. Ce projet a été rendu possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du Gouvernement du Québec. Il est coordonné par la diététiste-nutritionniste Lucie Laurin de l'Association québécoise de la garde scolaire et est porté par le Groupe de travail - saine alimentation pendant l'enfance de la Table québécoise en saine alimentation ([TQSA](#)).

Les fondements d'ÉducaMiam

ÉducaMiam s'appuie, notamment, sur deux modèles de littératie alimentaire ([Food literacy for life](#) - LDPC Healthy eating team et [Food literacy progression](#) - Fanlit) et sur le [modèle de dynamique alimentaire](#) (traduction libre) de la diététiste Ellyn Satter, une référence dans le domaine.

Il agit en synergie avec le référent [ÉKIP](#), la [Politique-cadre](#) Pour un virage santé à l'école (dont la mise à jour sera publiée prochainement par le ministère de l'Éducation), les [principes](#) du Groupe de travail - saine alimentation pendant l'enfance et un futur programme universel d'alimentation scolaire (PASUQ).

Pourquoi cultiver une alimentation positive ?

La littérature scientifique indique que des attitudes et des comportements alimentaires positifs permettent aux enfants de varier leur alimentation, de répondre à leurs besoins énergétiques et à leur croissance. En revanche, une attitude négative et conflictuelle avec les aliments entrave la capacité à écouter les signaux de faim et de satiété, affectant négativement les préférences alimentaires. Ainsi, pour favoriser le développement de leur littératie alimentaire, les adultes doivent utiliser des interventions démocratiques, être des modèles cohérents tout en leur transmettant une vision positive de l'alimentation.

**Pour avoir des élèves qui mangent heureux, qui ont envie de bien se nourrir et qui apprennent mieux!
Parce que chaque enfant a droit à une éducation alimentaire de qualité!**

À qui s'adresse-t-il ?

Pour développer et évaluer leurs interventions liées à l'alimentation, le personnel de la garde scolaire, le personnel enseignant, les conseillers pédagogiques et les directions d'écoles primaires sont invités à se référer à la progression des apprentissages ainsi qu'aux bonnes pratiques d'ÉducaMiam. Les concepteurs de programmes et d'outils éducatifs (ex. : santé publique, organismes) peuvent utiliser ÉducaMiam pour planifier et promouvoir des ressources ainsi que des interventions en matière de littératie alimentaire. Malgré que ce document n'est pas destiné aux parents, ils apprécieront assurément être informés sur ces bonnes pratiques qui sont déployées à l'école, en espérant qu'elles puissent exercer une influence positive sur l'alimentation de leur famille.



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

En partenariat avec :

Québec



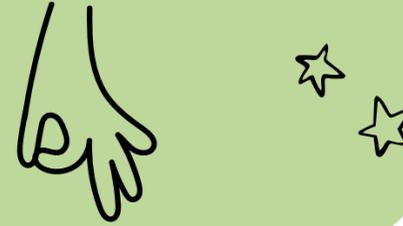
DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

1

Laisser l'enfant décider de la quantité d'aliments qu'il mange, en l'aidant à écouter sa faim.



Bonnes pratiques



Préscolaire et 1er cycle

- Avant le repas : appelle ton ventre pour savoir si tu as faim
- Au cours ou à la fin du repas : comment te sens-tu dans ton corps? (ex. : plus d'énergie, ventre satisfait)

2e cycle

- Qu'est-ce qui peut influencer ta faim (ex. : l'humeur, la croissance, la maladie, le stress, l'activité physique).



3e cycle

- Connais-tu la différence entre un besoin de manger pour avoir de l'énergie et une envie de manger pour d'autres raisons comme les émotions, la publicité, les aliments appétissants?
- Quelles sont les situations où tu manges parce que tu as envie d'un aliment sans avoir nécessairement faim?



J'ai confiance que je mange à ma faim, selon mes besoins du moment.

L'enfant comprend

Pratiques contre-productives

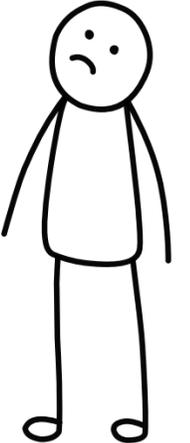
Puisque la faim varie d'une journée à l'autre, il est inutile de dicter une quantité à manger



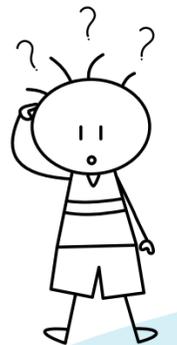
Mange au moins la moitié de ton lunch!

Mange encore quelques bouchées!

Ne me dis pas que tu as faim pour le dessert si tu n'as plus faim pour ton lunch!



Je ne peux pas faire confiance à mon corps, j'ai besoin de l'adulte pour déterminer les quantités que je dois manger.



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.



En partenariat avec :



DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

2

Aider l'enfant à identifier ses préférences alimentaires et à ce qui fait en sorte que ses repas sont agréables.



Bonnes pratiques

Aider l'enfant à être attentif à ce qu'il mange et réduire les distractions



Préscolaire et 1er cycle

- Quel sont tes plats préférés?
- Ceux que tu aimes moins?
- Peux-tu nommer un aliment que tu n'aimais pas avant et que tu aimes maintenant?

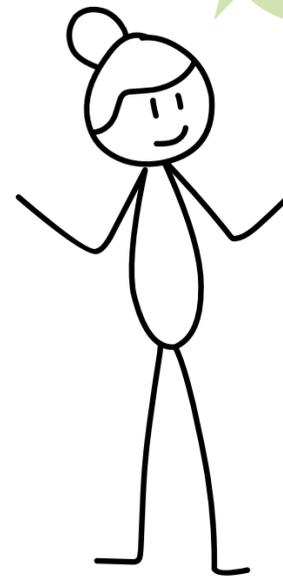
2e cycle

- Quelles saveurs de base goûtes-tu sur ta langue lorsque tu dégustes ton repas?
- Veux-tu présenter aux amis ce que tu manges? C'est un plat que l'on aimerait découvrir.

3e cycle

- Quels trucs utilises-tu pour rendre ton repas plus agréable?

(Ex. : belle présentation, varier les textures, ajouter une trempette, avoir des conversations agréables, fermer les écrans, prendre mon temps pour manger).



J'ai du plaisir à découvrir les aliments, j'ai vraiment envie d'y goûter!

L'enfant comprend

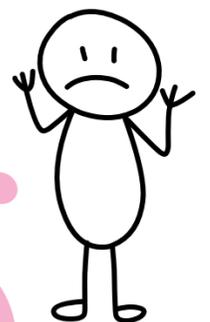
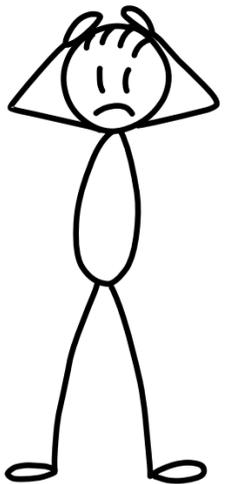
Pratiques contre-productives

Manipuler ou critiquer à propos du choix des aliments et des goûts de l'enfant :



Mange tes légumes, c'est bon pour ta santé!

Tu manges juste des pâtes, tu es difficile!



On m'oblige à manger des légumes, donc c'est un aliment pas très bon au goût que je dois me forcer à manger. Je ne veux pas de légumes dans mon assiette. Manger c'est stressant et je n'ai pas hâte à l'heure du repas.

EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.



En partenariat avec :



DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

3

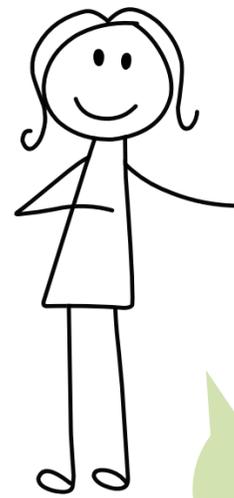
Laisser l'enfant choisir ce qu'il veut manger et respecter son rythme à découvrir de nouveaux aliments



Bonnes pratiques

On n'échoue pas dans notre rôle si un enfant ne goûte ou ne mange pas. L'enfant se familiarise tout de même avec l'aliment en l'ayant eu devant lui. Laisser à l'enfant le choix de manger une portion de dessert ou de collation, peu importe ce qu'il a mangé avant.

Pour favoriser l'autonomie des enfants, on reste neutre. Parfois il est possible de leur dire :



Tu peux choisir l'ordre dans lequel tu veux manger les aliments de ton lunch.

Tu peux commencer par découvrir l'aliment en le sentant et en y touchant.

C'est correct si tu ne veux pas goûter à l'aliment aujourd'hui. Peut-être que ta bouche va changer d'idée et vouloir y goûter une autre fois et même aimer ça.



J'apprécie l'heure des repas et des collations! Ça fait du bien de manger à ma faim des aliments que j'apprécie. Je suis curieux de découvrir les aliments.

L'enfant comprend

Pendant les repas et les collations, je suis préoccupé de plaire aux adultes et d'éviter de me faire critiquer plutôt que de savourer mes aliments et de discuter avec mes camarades.

Pratiques contre-productives

Juger l'enfant pour ce qu'il mange. Forcer ou insister pour qu'un enfant mange ou goûte.



T'es donc bien difficile t'as encore levé le nez sur tes légumes.

Comment peux-tu dire que tu n'aimes pas ça si tu n'y as jamais goûté? Tu dois y goûter!

Pas de dessert si tu n'as pas fini ton assiette!



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

En partenariat avec :



DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

4

Responsabiliser l'enfant en l'encourageant à discuter avec ses parents de ses goûts et des quantités d'aliments à mettre dans sa boîte à lunch. 6



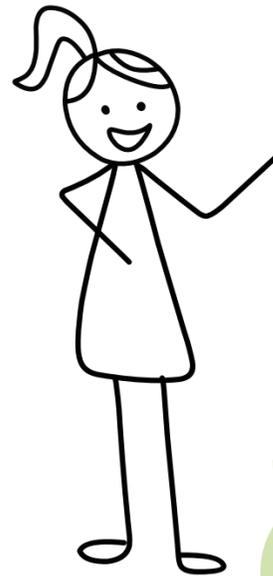
Bonnes pratiques

Éveiller l'intérêt de l'enfant à s'impliquer dans la préparation de sa boîte à lunch.



Préscolaire et 1er cycle

- Qui a préparé ton lunch?
- As-tu choisi certains aliments?
- Si tu préfères les pommes vertes plutôt que les rouges, tu peux le dire à tes parents.



2e cycle

- As-tu participé à déterminer les quantités à mettre dans ton plat principal selon ta faim?
- Participe à faire ton lunch, tu vas être fier de toi!



3e cycle

- Qu'est-ce que tu préfères préparer dans ton lunch?
- Tu cuisines toi aussi, wow, champion!



J'aime participer à la préparation de mon lunch! Quand on me donne le choix de certains aliments ou de leur quantité, j'ai vraiment envie de les manger.

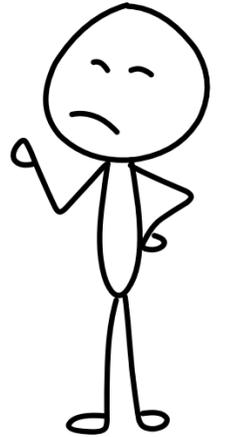
L'enfant comprend

Pratiques contre-productives

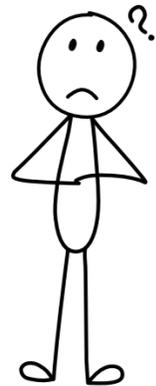
Jouer sur les sentiments pour faire manger et ne pas responsabiliser l'enfant.



Tes parents ont mis cet aliment dans ta boîte à lunch, tu dois le manger.



Je dois mettre de côté le respect de mes besoins et de mes goûts pour plaire ou pour éviter de me faire disputer.



Si l'alimentation d'un élève vous inquiète, faire équipe avec les parents et l'enfant pour trouver une solution réaliste et respectueuse.

EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.



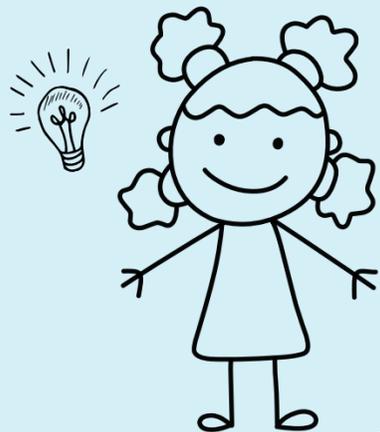
En partenariat avec :



DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

5

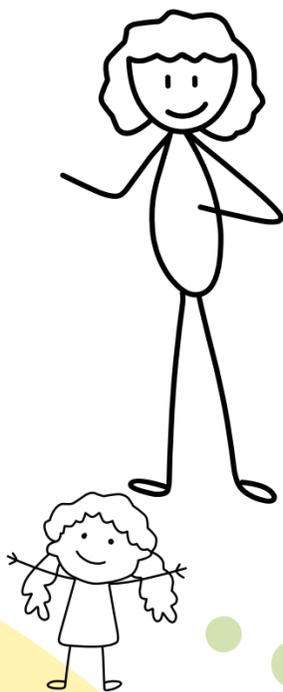
Reconnaître que les parents sont responsables du contenu de la boîte à lunch en collaboration avec leur enfant. 5-7



Bonnes pratiques

Voir l'alimentation dans son ensemble plutôt que juger la qualité de l'alimentation à partir d'un seul repas ou aliment. Un aliment, à lui seul, ne peut contribuer grandement à la santé ou, à l'inverse, poser un grand risque.

Si l'équipe-école souhaite conscientiser les parents, partager des trucs, des recettes et des outils pour aider les parents dans la planification des boîtes à lunch et dans le développement d'une relation saine avec les aliments (ex : *importance de laisser les enfants déterminer les quantités à manger selon leur faim*).



L'école a à cœur d'apprendre la saine alimentation aux enfants, ça m'incite à poursuivre dans la même voie à la maison, en plus de me donner des trucs.

Le parent comprend

Une alimentation saine inclut des aliments variés tout en faisant une place importante aux boissons et aux aliments plus nourrissants.

L'enfant comprend

Pratiques contre-productives

Dictier aux parents comment gérer l'alimentation de leur enfant. Interdire des aliments jugés non-santé comme le chocolat, les croustilles, les boissons gazeuses et les bonbons dans les lunchs, ou certains aliments à la collation.

Dire aux enfants de rapporter ces aliments à la maison et les empêcher d'en manger à l'école.

Ces interventions augmentent l'attrait pour les aliments interdits et amènent de l'incohérence et des conflits autour de la gestion des lunchs. De plus, elles risquent de créer de la stigmatisation et faire en sorte que les enfants ne mangent pas à leur faim.

Lorsque mon enfant a peu déjeuné, je veux être en mesure de lui offrir une collation plus soutenante.

Pourquoi certains aliments hautement transformés sont interdits alors que d'autres non (ex.: boissons gazeuses et punch aux fruits).

Tu n'as pas le droit de manger cet aliment à l'école, car il n'est pas santé.

Je ne comprends pas pourquoi l'école interdit des muffins faits maison avec des ingrédients de qualité parce qu'ils contiennent un peu de chocolat.

Je ne comprends pas pourquoi alors mes parents ont mis ça dans ma boîte à lunch si ce n'est pas bon pour moi. Je suis confus. Lorsque je les mange, je me sens coupable.

Note : tenir compte de la procédure de gestion des allergies alimentaires dans l'école.

EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

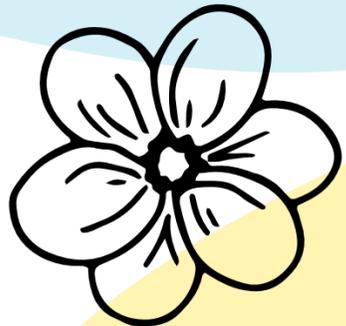
En partenariat avec :



DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

6

Privilégier l'éducation alimentaire de groupe plutôt que de faire des remarques à un enfant sur ce qu'il mange.



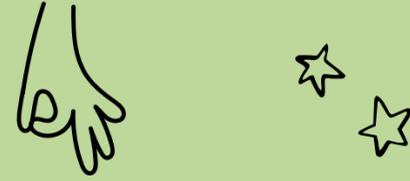
EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

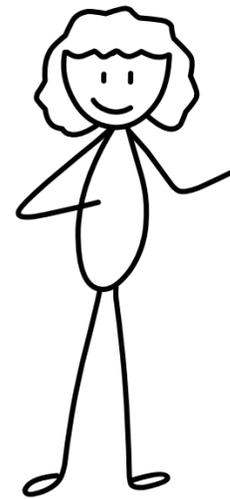
Bonnes pratiques

Planifier des activités d'éducation alimentaire avec votre groupe d'élèves où les aliments nutritifs seront mis en valeur.
Informez les parents des activités réalisées avec les élèves.



Pratiques contre-productives

Être la police de la boîte à lunch. Critiquer le repas ou la façon de manger d'un élève en particulier.

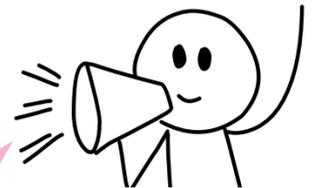


L'école a à cœur d'apprendre la saine alimentation aux enfants, ça m'incite à poursuivre dans la même voie à la maison, en plus de me donner des trucs.

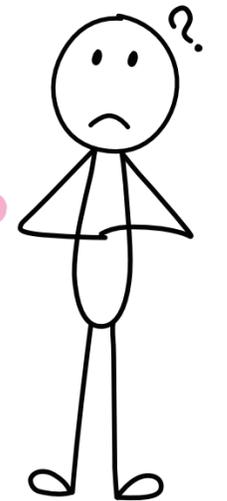
Je suis content de voir que l'école m'aide à faire découvrir des aliments à mon enfant, dans un contexte positif.

Le parent comprend

Ce n'est pas très santé ce que tu as là. Tu devrais avoir plus de légumes dans ton lunch et moins de sucreries.



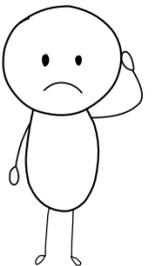
Je ne me sens pas compris et respecté par l'équipe-école, car on critique les aliments que j'offre à mon enfant.



À l'école, je goûte et je découvre plusieurs aliments nutritifs et c'est amusant!

L'enfant comprend

Je ne comprends pas pourquoi alors mes parents ont mis ça dans ma boîte à lunch si ce n'est pas bon pour moi. Je suis confus. Je n'aime pas manger à l'école, car on critique ce que j'ai dans ma boîte à lunch.



Si l'alimentation d'un élève vous inquiète, faire équipe avec les parents et l'élève pour trouver une solution réaliste et respectueuse.

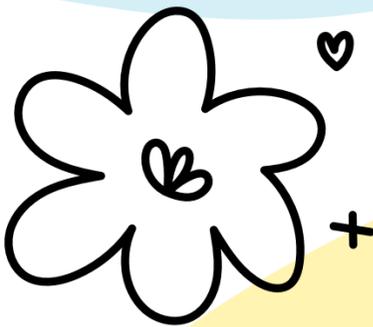
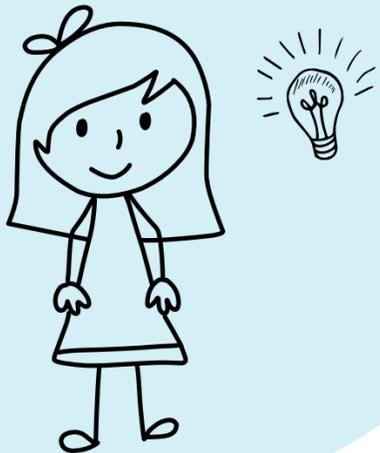
En partenariat avec :



DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

7

Comprendre les impacts nuisibles des interventions de type autoritaires et restrictives et les éviter.



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

Bonnes pratiques

Un discours positif et une approche démocratique sont associés à un meilleur profil nutritionnel chez l'enfant et à un risque plus faible de troubles de comportements alimentaires. 8

Les bonnes pratiques 1 à 6 sont des exemples d'interventions positives et démocratiques.

J'apprécie l'heure des repas et des collations, car c'est bon et ça fait du bien de manger à ma faim des aliments que j'apprécie!

Je suis curieux de découvrir les aliments!
Je comprends qu'une alimentation saine peut inclure tous les aliments en faisant une place plus importante aux aliments plus nourrissants.

L'enfant comprend

Pratiques contre-productives

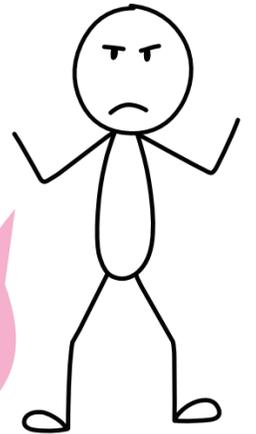
Restreindre des aliments et mettre de la pression à manger augmentent le risque qu'un enfant mange sans avoir faim et qu'il soit un mangeur difficile, en plus d'augmenter le désir de manger les aliments restreints. 8

Les pratiques contre-productives 1 à 6 sont des exemples de pratiques autoritaires et restrictives.

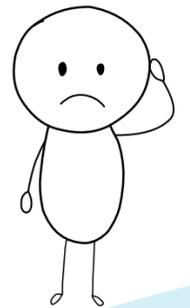
Critiquer un enfant ou son lunch :



- Mange au moins la moitié de ton lunch!
- Ce n'est pas très santé ce que tu as là, tu ne devrais pas en manger à l'école.



Si je mange certains aliments, je pourrais ne pas être en santé. C'est compliqué ces règles bizarres entre l'école et la maison et c'est stressant manger.



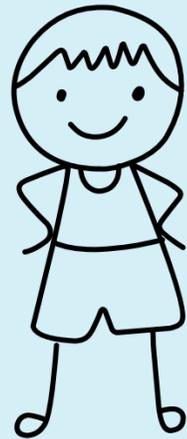
En partenariat avec :



DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

8

Planifier un horaire et une durée suffisante pour les repas et les collations. Ceci favorise l'écoute de la faim.

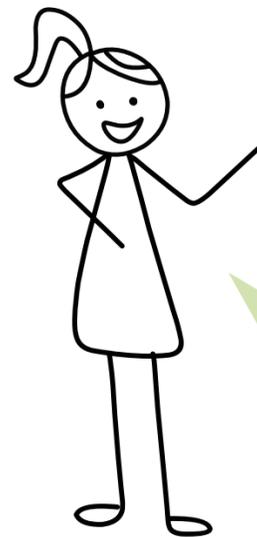


Bonnes pratiques



Il est bénéfique pour les élèves et l'équipe-école d'inscrire les périodes de repas et de collation dans le déroulement de la journée (espacées de 2 à 3 heures) et d'établir une routine.

Une période de dîner d'au moins 25 minutes où les élèves sont à leur place pour manger est recommandée. 9 Ceci les aidera à gérer leur faim tout au long de la journée et à manger en conséquence.



- Prends ton temps pour bien savourer chaque bouchée.
- Si tu as faim, c'est le temps de te concentrer sur ton lunch, car ensuite, on va jouer dehors.
- Si tu n'as pas faim pour ta collation au moment prévu, tu n'as pas à la manger.



J'aime manger à l'école!
J'ai le temps de me détendre, de savourer mes aliments et de discuter avec mes amis et avec mon enseignante.



L'enfant comprend

Pratiques contre-productives

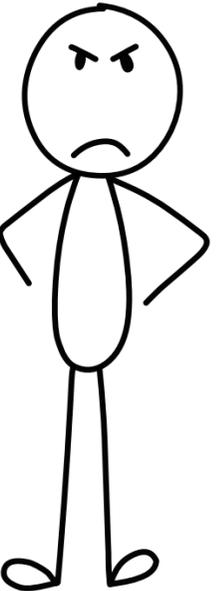
Dictier aux parents comment gérer l'alimentation de leur enfant. Ne pas établir de routine et laisser les enfants manger leur collation à n'importe quelle heure.

Presser les enfants à manger, ce qui peut nuire à la qualité et la quantité d'aliments mangés.

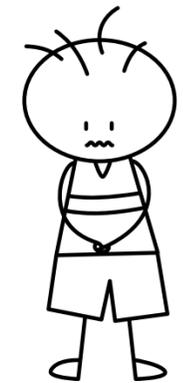
Proposer des activités attrayantes et bruyantes pour les mangeurs rapides, ce qui les incitera à manger encore plus rapidement et distraire ceux qui mangent encore.



- Le premier qui finit de manger je lui confie une tâche.
- Dépêche-toi, tous les amis ont fini de manger sauf toi.



J'ai intérêt à laisser de côté certains aliments et à manger rapidement afin de finir le plus vite possible. La période du dîner n'est pas un moment de détente, je n'ai pas de temps pour discuter avec mes camarades et apprécier ce que je mange.



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

En partenariat avec :



DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

9

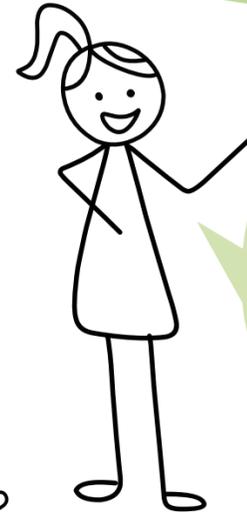
Rendre les moments de repas et de collations agréables. Ces moments devraient permettre aux enfants de savourer les aliments et d'avoir des liens sociaux.



Bonnes pratiques

Il est gagnant de faire un portrait du contexte de repas à votre école. **10** Ceci vous permettra de cibler des actions pour réduire quelques distractions comme le bruit excessif, les écrans, les disputes et l'empressement à manger.

Une ambiance agréable et détendue favorise un climat positif qui permet à l'enfant de socialiser et de savourer ces aliments.



Quel beau moment on passe tout le monde ensemble.



J'aime manger calmement. Ça me permet de manger à ma faim et de me reposer des périodes de classe.

L'enfant comprend

Pratiques contre-productives

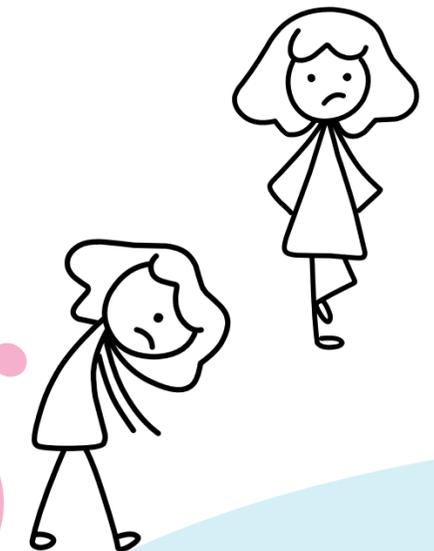
Le bruit excessif, les écrans, les disputes et l'empressement à manger peuvent fatiguer les élèves.

Le silence complet et des lieux sombres rendent également les repas moins agréables.

- On mange en silence.
- Pour être calme durant le repas, on va regarder un film.



Je n'aime pas manger à l'école, car je n'ai pas de temps pour jaser avec mes amis. Je n'ai pas eu le temps de terminer mon repas car j'étais plus concentré à écouter le film.



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

En partenariat avec :



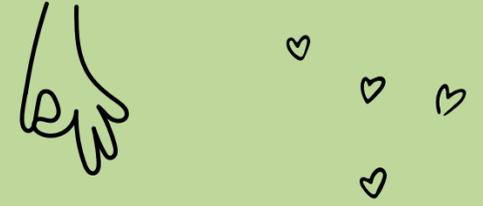
L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE POSITIVE

10

Planifier régulièrement des activités éducatives liées à l'alimentation saine et écoresponsable qui sont axées sur le jeu et l'expérimentation.



Bonnes pratiques



Reconnaître que l'alimentation est un bon thème pour :

- développer les compétences disciplinaires et transversales;
- aborder les domaines généraux de formation;
- atteindre les objectifs du plan de réussite de l'école.

Que vous soyez enseignant titulaire, de l'éducation physique et à la santé ou personnel de la garde scolaire, vous pouvez faire découvrir les aliments nutritifs et écoresponsables à tout âge, lors de causeries, de comptines, de dictées et d'histoires. Vous pouvez aussi faire manipuler, sentir, préparer et goûter différents aliments par des dégustations, du jardinage pédagogique, des arts plastiques, des jeux actifs, des activités de mathématiques et de sciences et lors d'ateliers culinaires. **11-12**

Pratiques contre-productives

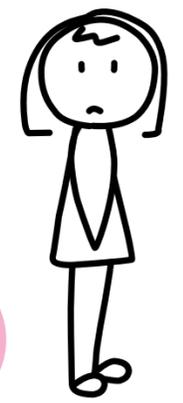


Ne pas faire de l'éducation alimentaire.

Voir l'éducation alimentaire à part des autres compétences.

Faire de l'éducation alimentaire sans cohérence avec les autres activités.

Faire des ateliers culinaires à base d'aliments de faible valeur nutritive.



J'ai du plaisir à découvrir les aliments! Je suis curieux et je comprends qu'une alimentation saine peut inclure tous les aliments en faisant une place plus importante aux aliments plus nourrissants.

L'enfant comprend

Lorsque je cuisine des friandises à l'école, j'ai vraiment envie d'en manger et d'en cuisiner à la maison



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.



L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE POSITIVE

11

Valoriser les aliments pour leurs caractéristiques sensorielles (odeur, texture, couleur, etc.) et culturelles (origine, variété) plutôt que de parler de leurs nutriments (vitamines, sucre, gras, etc.).



Bonnes pratiques



Les enfants de tout âge qui explorent les aliments avec leurs cinq sens, qui cuisinent ou qui jardinent :

- ont une plus grande volonté de goûter à de nouveaux aliments;
- sont plus ouverts à une variété d'aliments;
- semblent consommer davantage de fruits et légumes.

Utiliser le vocabulaire associé aux sens pour aider les élèves à nommer leurs sensations et leurs préférences :
ex. : soyeux, gluant, chaud, croquant, amer, piquant, etc.

Montrer la variété des usages d'un aliment :
ex. : pois chiches rôtis, en humus, en couscous, en salade.

Valoriser le plaisir de bien manger et de bouger pour avoir de l'énergie et être attentif à l'école.



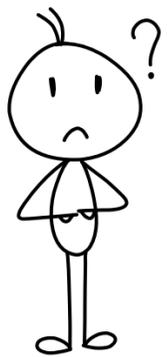
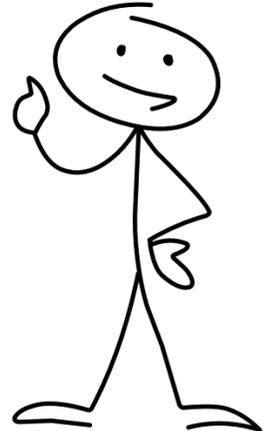
J'en envie de bien manger, car la saine alimentation, c'est positif, c'est amusant et c'est facile!

L'enfant comprend

Si je mange de ces aliments, je pourrais ne pas être en santé. Lorsque je les mange, je me sens coupable.

Bien manger c'est compliqué, il y a plein de choses à compter et à éviter de manger.

Ce biscuit contient 18g de sucre, c'est un aliment non santé.



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

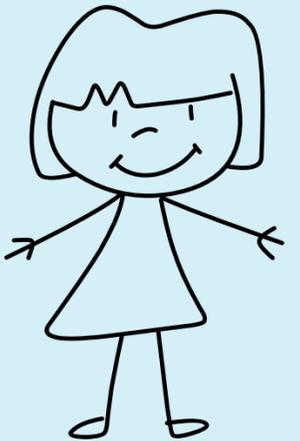
La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.



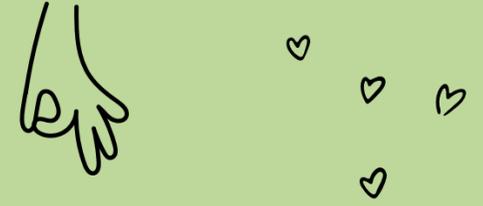
L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE POSITIVE

12

Valoriser la diversité corporelle, culturelle et alimentaire.



Bonnes pratiques



Être conscient de sa propre relation avec la diversité et avec son image corporelle. **13**

Planifier des activités où les enfants (et vous-même) partagent leurs cultures (photo de repas traditionnels, recettes, dégustation d'un aliment, vêtements typiques, musique, etc.). Partager la version du Guide alimentaire canadien dans la langue du pays d'origine.

Saisir les occasions de valoriser les enfants sur leurs qualités et leurs forces, non associées au poids et à l'apparence. Intervenir aussitôt qu'on est témoin qu'un élève se moque du repas, de l'apparence ou du poids d'un autre élève. **14**

Pratiques contre-productives

Passer des commentaires sur son propre poids et sur celui d'autres personnes.

Faire le lien entre les saines habitudes alimentaires et le contrôle du poids. Par exemple, montrer des images de personnes minces qui mangent bien en comparaison avec des personnes grosses qui mangent mal.

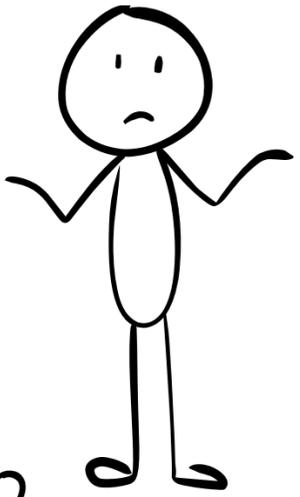
L'intimidation est maintenue et nourrie par des préjugés à l'égard du poids.



Veux-tu présenter aux amis ce que tu manges? C'est un plat que l'on aimerait découvrir.



Ouf, je ne vais pas manger mon dessert sinon je ne rentrerai plus dans mes pantalons.

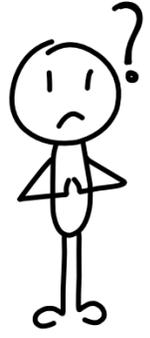


J'ai du plaisir à découvrir les aliments variés, j'ai vraiment envie d'y goûter! Je respecte ce que mes amis mangent, même si c'est différent de ce que je connais.



Ma valeur personnelle ne dépend pas de mon apparence physique ou de ce que je mange. Je n'ai pas à contrôler mon apparence pour être aimé.

Je ne peux pas me fier à mes signaux de faim et je dois respecter toutes sortes de règles alimentaires sinon je risque de devenir gros ou malade ou de ne pas être aimé. C'est stressant manger.



L'enfant comprend

EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

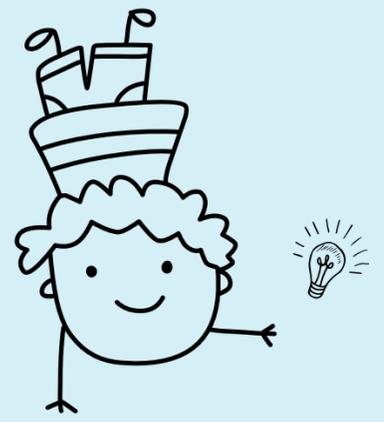
La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.



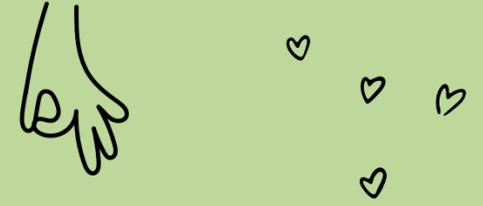
L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE POSITIVE

13

Parler d'équilibre et de variété plutôt que de classer les aliments comme bons ou mauvais, santé ou cochonnerie, permis ou interdit.



Bonnes pratiques



Présenter les aliments nutritifs de façon amusante et positive plutôt que de pointer du doigt les aliments moins nutritifs.

Faire réfléchir les enfants à propos de l'influence du marketing alimentaire sur leurs choix alimentaires. **15**

Préscolaire, 1er cycle et 2e cycle

- Peux-tu me donner des exemples de collations et desserts faits maison que tu aimes, car la présentation est amusante (ex. : brochettes de fruits, cubes de fromage, crudités en forme de fleur)?



3e cycle

- Que signifie pour toi avoir une alimentation équilibrée? À ton avis, est-ce que tous les aliments ont leur place dans ton alimentation?
- As-tu remarqué que la majorité de la publicité alimentaire fait la promotion d'aliments hautement transformés? On est donc tenté d'en acheter.

Pratiques contre-productives

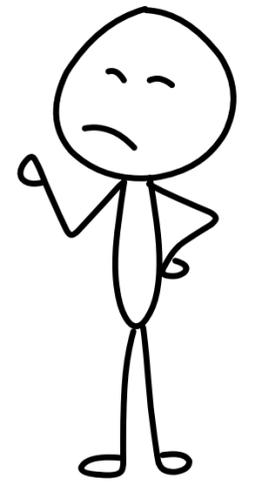
Montrer des étiquettes d'aliments hautement transformés en mettant l'accent sur leur contenu élevé en sucre, en gras et en sel.

Montrer des images d'aliments bons pour la santé en comparaison avec des aliments mauvais pour la santé.

Passer des commentaires sur ce qu'on est en train de manger.



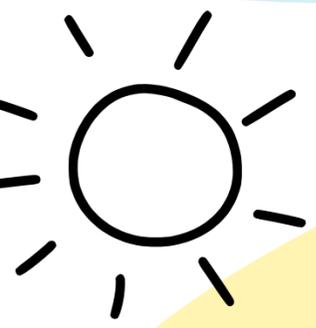
Je ne devrais pas manger de chocolat, c'est mauvais pour la santé.



J'aime manger une variété d'aliments nutritifs et j'aime cuisiner ce que je mange.

L'enfant comprend

C'est stressant manger, il y a plein d'aliments à éviter.



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.



Être cohérent et montrer
l'exemple en offrant aux
élèves des aliments nutritifs.



Bonnes pratiques



Récompenser les élèves en utilisant d'autres moyens que les aliments
(ex. : donner un privilège). 7

Profiter des occasions spéciales, des sorties, des campagnes de
financement, de l'aide alimentaire et des activités culinaires pour
valoriser les aliments nutritifs.

Lors de certains événements festifs, vous souhaitez possiblement
offrir des aliments moins nutritifs. Planifier ces moments en
concertation avec l'équipe-école pour que ça reste occasionnel.

Accompagnez ces aliments moins nutritifs avec d'autres
aliments qui eux sont nutritifs. Vous serez surpris de voir que
certains enfants les préféreront!



Pratiques contre-productives

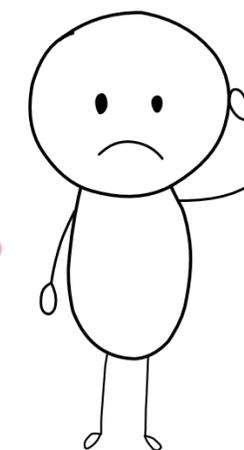
Utiliser les aliments comme récompense ou moyen de négociation.
Ceci augmente l'attrait pour ces aliments qui, le plus souvent,
ont une faible valeur nutritive.

Ainsi on contredit les messages de saine alimentation enseignés à
l'école.

De plus, l'enfant risque de développer l'habitude
de manger pour des raisons émotives

(ex. : vouloir se reconforter, se récompenser)
plutôt que parce qu'il ressent la faim.

Vu que l'on me
récompense avec des
friandises, j'ai vraiment
envie d'en manger, même si
je n'ai pas faim.



L'enfant comprend

EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

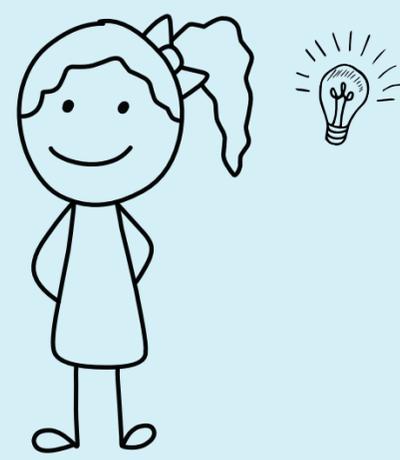
La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires
et avoir des messages cohérents en saine alimentation.



L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE POSITIVE

15

Transmettre des notions liées à l'alimentation qui sont positives, basées sur des faits et des sources fiables.

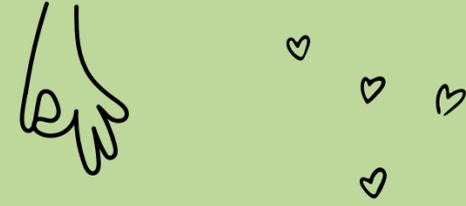


EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

Bonnes pratiques



Être conscient de sa propre relation avec les aliments et de ses valeurs personnelles lorsque vous parlez d'alimentation avec les élèves et leurs parents.

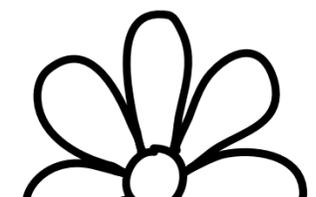
Conserver une posture professionnelle et consulter des sources fiables. 11-12



C'est important de rester critique et de me fier à des sources fiables.

Je suis conscient de l'influence de mon entourage et des médias sur mes choix alimentaires.

L'enfant comprend

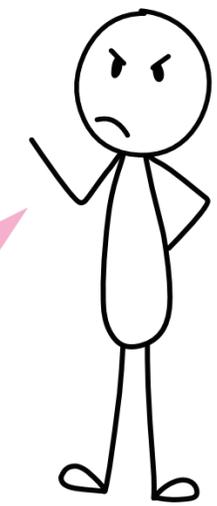


Pratiques contre-productives

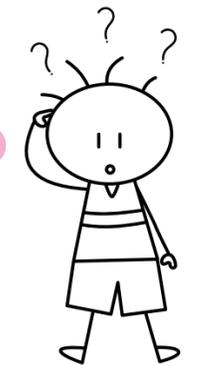
Transmettre des informations basées sur des expériences personnelles et sur des méthodes d'alimentation vues ou entendues sur les réseaux sociaux. Bien que cela ait pu fonctionner pour vous ou une connaissance, ces informations peuvent nuire aux enfants.



- Ce n'est pas bon pour la santé de manger du gluten.
- Pour perdre du poids, il faut couper le pain.



Pour choisir mes aliments, je ne peux pas me fier à mon jugement et à de l'information claire et cohérente, car on me dit toutes sortes d'informations contradictoires et compliquées.



Références

- 1 Référent ÉKIP : ÉKIP : **Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes | Gouvernement du Québec** (quebec.ca)
- 2 Alimentation - **Interventions en contexte scolaire** : <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/interventions-par-sujets-de-sante-et-de-bien-etre-en-contexte-scolaire/alimentation-interventions-en-contexte-scolaire>
- 3 LDCP Healthy eating team. Littératie alimentaire: cadre pour une saine alimentation. Food literacy for life; 2018. (https://sencanada.ca/content/sen/committee/421/AGFO/Briefs/ElsieAzevedoPerry_f.pdf)
- 4 Fanlit. Food literacy progression: **A Framework of food literacy development for children and youth from 2-18 years.**
- 5 <https://www.ellynsatterinstitute.org/satter-feeding-dynamics-model/>
- 6 Fiches des Ateliers cinq épices **Cuisiner avec les enfants.**
- 7 Promouvoir un meilleur partage des responsabilités quant à l'alimentation à l'école. <https://collectifvital.ca/fr/ecole-saine-alimentation>
- 8 Collins, C., Duncanson, K. et Burrows, T. (2014). A systematic review investigating associations between parenting style and child feeding behaviours. Journal of human nutrition and dietetics, 27(6), 557-568.
- 9 Cohen et coll. Amount of Time to Eat Lunch Is Associated with Children's Selection and Consumption of School Meal Entrée, Fruits, Vegetables, and Milk. J Acad Nutr Diet. 2016
- 10 **Outils de portrait, AQGS**
- 11 <https://www.lamarmiteeducative.ca/fr/milieus/scolaire/>
- 12 <https://www.gardescolaire.org/typeoutils/fiches-dactivites-alimentation/>
- 13^{ref} **Grossophobie et image corporelle, s'outiller pour mieux intervenir** : bande dessinée pour normaliser la diversité corporelle.
- 14 **Ateliers de mises en situation** sur l'intimidation et les moqueries sur le poids et l'apparence et sur les particularités alimentaires.
- 15 **Atelier de mise en situation** sur la présence d'aliments hautement transformés dans la boîte à lunch



EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

En partenariat avec :

