

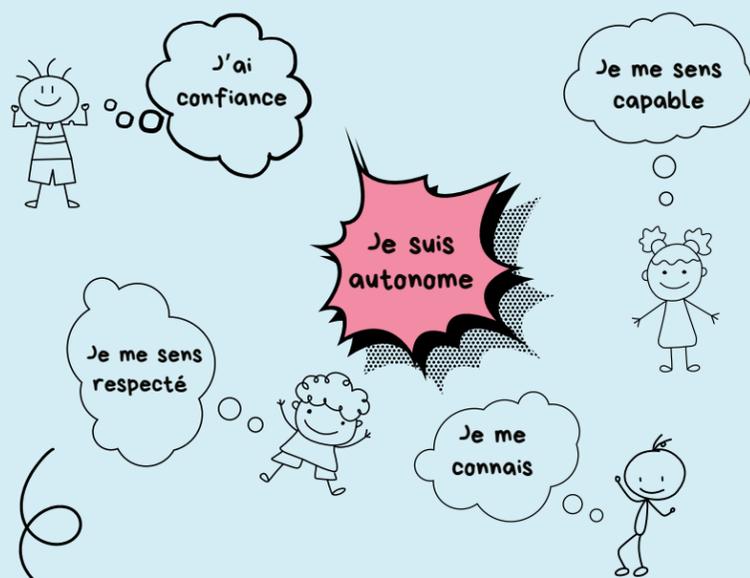
# EducaMiam

## CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE



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

### Compétences à développer chez les enfants



- Gestion des influences sociales
- Connaissance de soi
- Faire des choix éclairés en matière de saines habitudes de vie

### Interventions de l'équipe-école



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

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

#### 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

#### 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 :

