

Favoriser une saine alimentation dans les écoles élémentaires



Le parent ou la personne qui s'occupe de l'élève décide des aliments à mettre dans la boîte à dîner.

L'école décide quand et où mangent les élèves.

L'élève décide s'il veut manger et choisit la quantité de nourriture qu'il veut manger.

Créer un environnement alimentaire positif

- Assurez-vous que les élèves ont assez de temps pour manger à l'intérieur des heures préétablies de l'école pour le dîner et les collations.
- Limitez les sources de distraction comme les écrans.
- Gardez les conversations plutôt informelles avec les élèves. Réservez l'éducation sur la nutrition pour la salle de classe; ne parlez pas de la nutrition aux repas.

Respecter les signes naturels de la faim et de la satiété

- Laissez les élèves décider de leur propre consommation – évitez de leur dire quelle quantité ils doivent manger ou de les inciter à prendre 'juste une autre bouchée'.
- Laissez les élèves manger les aliments dans l'ordre qu'ils choisissent; il n'est pas nécessaire de terminer un aliment particulier avant d'en consommer un autre.
- Faites confiance aux élèves lorsqu'ils disent ou qu'ils démontrent qu'ils sont rassasiés ou qu'ils ont encore faim, puis respectez leur choix.

Établir un lien de confiance avec les élèves et les familles

- Respectez le fait que bien des facteurs influencent le choix des aliments de la famille et que chaque enfant a des besoins différents en matière de santé.
- Laissez les élèves manger les aliments qu'ils apportent de la maison, à moins qu'un aliment pose un risque lié à une allergie. Les élèves doivent avoir la certitude que leur parent ou la personne qui s'occupe d'eux peut bien les nourrir et les enseignants doivent avoir la même certitude.
- Encouragez la consultation de renseignements fiables sur la nutrition, p. ex. decouvrezlesaliments.ca et canada.ca/guide-alimentaire.

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Guide alimentaire canadien

Les renseignements fournis dans cet article sont fondés sur les principes et les lignes directrices d'Ellyn Satter (www.ellynsatterinstitute.org). Adapté avec la permission des Diététistes en santé publique de l'Ontario.

Enseigner la nutrition d'une manière positive

- Mettez l'accent sur les bienfaits de nourrir le corps et l'esprit à l'aide d'une variété d'aliments.
- Transmettez que des messages positifs sur la nutrition. Évitez les énoncés négatifs qui visent à faire peur comme 'un tel aliment n'est pas bon pour la santé'.
- Créez des opportunités de permettre aux élèves de voir, de sentir, de toucher, de cultiver, de cuisiner et de goûter toutes sortes d'aliments.
- Mettez l'accent sur les comportements comme prendre des repas régulièrement, bien dormir et faire de l'activité physique pour bien se sentir, et non pour contrôler son poids ou son apparence.
- Évitez de peser les élèves ou d'utiliser des tableaux ou des graphiques qui représentent le poids, et de faire des activités axées sur le calcul des calories.
- Lorsque vous parlez d'aliments en classe ou lors des activités scolaires, tirez des exemples du Guide alimentaire canadien.
- Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense.

Promouvoir une image corporelle positive

- Soyez conscients de ce que vous dites et évitez de donner votre opinion sur l'alimentation, les régimes amaigrissants et le poids.
- Enseignez la diversité corporelle. Le corps de chacun est unique et nous devrions accepter, respecter et célébrer les différences!
- Enseignez aux élèves à porter un regard critique sur les messages et les stéréotypes dans les médias. Il n'existe pas de corps 'idéal' et tous les corps sont dignes de respect.

Il devrait être agréable de manger

