

Favoriser une saine alimentation dans les écoles secondaires



Le parent ou la personne qui s'occupe de l'élève fournit une variété d'aliments à mettre dans la boîte à dîner.

L'école décide quand et où mangent les élèves.

L'élève met une variété d'aliments dans sa boîte à dîner et décide de la quantité à consommer.

Créer un environnement alimentaire positif

- Créez des zones alimentaires à l'école pour encourager les élèves à manger ensemble et à profiter de l'heure du dîner pour tisser des liens.
- Gardez les conversations plutôt informelles avec les élèves. Réservez l'éducation sur la nutrition pour la salle de classe; ne parlez pas de nutrition aux repas.
- Encouragez les élèves à limiter leur temps d'écran afin d'être attentifs à leurs habitudes alimentaires.

Respecter les signes naturels de la faim et de la satiété

- Laissez les élèves décider de leur propre consommation et évitez de leur mettre de la pression pour qu'ils consomment un aliment particulier.
- Évitez de parler de régime amaigrissant, de moins manger ou de faire mention de portions spécifiques.
- Rappelez aux élèves qu'ils grandissent encore et qu'ils ont besoin de manger suffisamment pour soutenir leur activité et leur croissance.
- 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

- Acceptez qu'il existe plusieurs facteurs influençant les aliments consommés par les élèves et que chacun a différents besoins en matière de santé.
- Évitez de faire des commentaires ou de juger les choix alimentaires des élèves.
- 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 avec une variété d'aliments.
- Transmettez que des messages positifs. Évitez les énoncés négatifs qui visent à faire peur comme « un tel aliment n'est pas bon pour la santé ».
- Rappelez aux élèves qu'une saine alimentation est une tendance générale et que nos habitudes alimentaires ne se définissent pas par un seul aliment ou par un seul repas.
- 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 et des collations 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, ainsi que de faire des activités axées sur le calcul des calories.
- Lorsque vous parlez d'aliments en classe et lors des activités scolaires, tirez des exemples d'aliments 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 toutes les formes de corps sont dignes de respect.

Il devrait être agréable de manger

