



10 FAÇONS DE CRÉER un environnement alimentaire positif dans les écoles

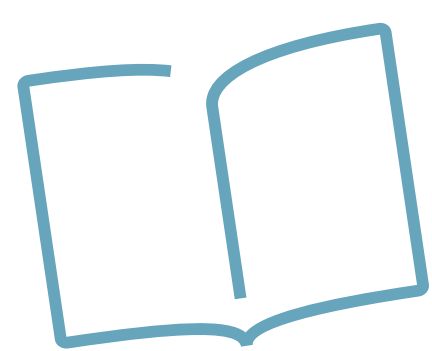
En créant dans les écoles un environnement alimentaire positif, il sera plus facile pour les élèves de bien manger et d'avoir une bonne relation avec la nourriture.



1. Faites participer les élèves à la préparation et à la culture des aliments. Plus on est directement exposé à différents aliments, mieux c'est. Ainsi, le fait de cultiver et de préparer des aliments encourage les élèves à manger des légumes et des fruits et pourrait aussi favoriser leur bien-être mental en renforçant leur confiance en soi et leur estime de soi. Demandez à votre infirmière scolaire de vous en dire plus long sur notre programme Faisons la cuisine!, la création d'une tour de jardinage et d'autres idées de jardinage.



2. Parlez de la nourriture d'une manière neutre. Il n'y a pas de bons ni de mauvais aliments. Qualifier les aliments de « bons pour la santé », « mauvais pour la santé », « à manger à l'occasion », « à manger tous les jours » ou « gâteries » peut porter les gens à voir tout blanc ou tout noir. Au lieu de qualifier les aliments ou de les regrouper selon leur valeur nutritive, nommez les aliments par leur nom, p. ex. brocoli, bonbon, hamburger et biscuits. Avoir une bonne relation avec la nourriture, c'est être à l'aise de consommer une variété d'aliments qui procurent à la fois nutrition et plaisir.



3. Utilisez la nourriture pour faire des liens entre les matières. Plus les élèves sont exposés à une variété d'aliments, mieux c'est! Il y a toutes sortes d'occasions d'utiliser des aliments et d'en apprendre sur l'alimentation dans diverses matières. Par exemple, les élèves peuvent apprendre à rédiger une marche à suivre en dressant la liste des étapes de préparation d'un parfait au yogourt ou apprendre à faire des graphiques en menant un sondage sur les fruits préférés des élèves.

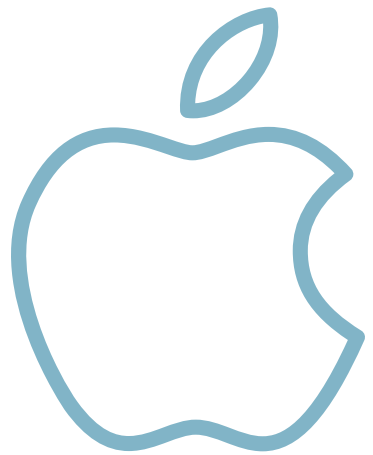


4. Repensez les récompenses. On utilise souvent des récompenses pour souligner les réussites ou pour gérer les comportements. Dans bien des cas, il s'agit de récompenses alimentaires. Cette pratique place certains aliments sur un piédestal et peut amener les élèves à recourir tout au long de leur vie à la nourriture pour se récompenser ou se reconforter. Trouvez d'autres façons de récompenser les élèves, p. ex. une reconnaissance positive, du temps libre ou des fournitures scolaires.





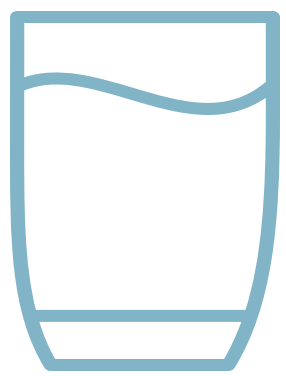
5. Pour recueillir des fonds, vendez des articles non alimentaires ou optez pour des aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien. Les écoles cherchent souvent des moyens novateurs de mobiliser des fonds. Songez à offrir une variété de dîners chauds équilibrés ou à vendre des articles tels que des cartes de souhaits, des plantes ou des pommes. Il vaut parfois mieux de simplifier les choses, par exemple de demander aux parents de faire un don d'argent.



6. Lors d'événements ou de célébrations scolaires, offrez une variété d'aliments. La nourriture, c'est plus que des éléments nutritifs. En effet, la nourriture peut être un élément important des célébrations, des rapprochements et de la culture. Offrir une variété d'aliments pour satisfaire tous les goûts montre que tous les aliments peuvent faire partie d'une célébration et qu'on peut s'en régaler sans jugement. En plus de la nourriture, le mouvement, la musique et les activités spéciales occupent une grande place dans les célébrations. Pourquoi ne pas inclure à votre célébration une fête dansante ou une activité de bricolage spéciale?



7. Offrez des repas sans distraction. Le Guide alimentaire canadien recommande de manger en pleine conscience. Aidez les élèves à prêter attention à leur corps et à leur expérience alimentaire en éteignant les écrans à l'heure des repas et des collations. L'élimination des distractions permet aux élèves d'interagir et de nouer des liens avec les autres.



8. Assurez-vous que tout le monde a accès à de l'eau. Fournir de l'eau et en promouvoir la consommation peut contribuer à prévenir les caries dentaires, favoriser la santé en général et aider les élèves et le personnel à mieux penser et à mieux se sentir pendant la journée scolaire. Encouragez tout le monde à boire de l'eau en vous assurant que les fontaines sont en bon état, en permettant aux élèves de garder une bouteille d'eau à leur pupitre et en servant de l'eau lors des événements scolaires.



9. Évitez de passer des commentaires concernant le dîner des élèves. Il est certes frustrant de voir des aliments peu nutritifs dans les dîners, mais sachez que faire des commentaires à ce sujet peut empêcher les élèves d'apprendre à manger une variété d'aliments. Le contenu des dîners que les élèves apportent à l'école dépend de nombreux facteurs, comme le revenu familial, l'horaire de travail des parents et la culture, entre autres. Les élèves participent à des degrés divers à la préparation de leur dîner et ont peu d'influence sur ce que leurs parents achètent. Laissez les élèves manger les aliments dans l'ordre qu'ils veulent.



10. Respectez tous les types de corps. Reconnaissez qu'il y a des corps de différentes formes et de différentes tailles. La grosseur du corps n'est pas un indicateur de la santé et tout le monde mérite de se faire respecter, peu importe la grosseur de son corps. Évitez de faire des commentaires négatifs sur votre corps ou sur celui des autres. Ne parlez pas de régimes amaigrissants et montrez aux élèves à reconnaître la diversité corporelle naturelle et à accepter, à respecter et à célébrer leur corps. Pour découvrir d'autres façons de favoriser le respect de tous les types de corps à votre école, passez en revue le document **Santé mentale et préjugés liés au poids à l'école.**

Si vous avez besoin d'aide pour modifier l'environnement alimentaire à votre école, communiquez avec une de nos diététistes spécialisées en santé scolaire par courriel à:

healthyeating@swpublichealth.ca ou à healthyschools@mlhu.on.ca.

Nous sommes là pour vous aider!