

Présence d'aliments hautement transformés dans la boîte à lunch



Fiche d'animation

MISE EN SITUATION

Julie travaille dans un service de garde près de chez elle. Elle travaille auprès des élèves de 6^e année. Depuis le début de l'année scolaire, elle constate que plusieurs élèves de son groupe ont des boîtes à lunch qui contiennent souvent des aliments hautement transformés (aliments industriels emballés, de faible valeur nutritive). Par exemple, il est possible de remarquer des petits biscuits commerciaux, des barres tendres enrobées de chocolat, des petits sacs de croustilles, des repas préparés surgelés de faible valeur nutritive et des boissons sucrées (style cocktail de jus de fruits). Julie souhaite que les élèves s'alimentent bien et aimerait bien que ces aliments ne se retrouvent pas dans leurs boîtes à lunch.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

Dans ce genre de situation :

Quelles bonnes pratiques favorisez-vous pour intervenir?

STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

Quelles seraient vos stratégies d'intervention?

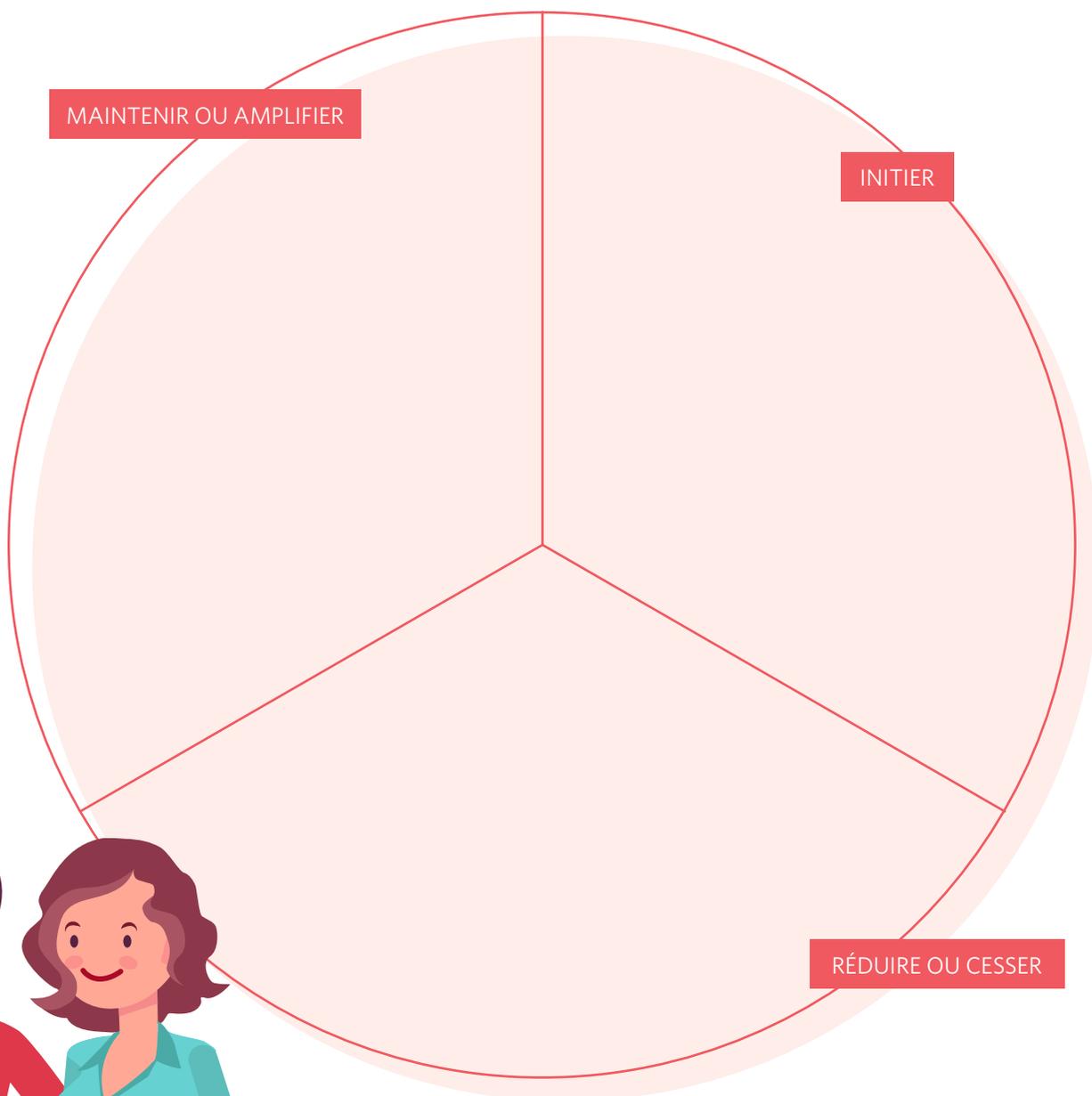
Avec l'élève	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Avec votre groupe	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Avec le parent	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Avec l'ensemble des parents	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Après avoir échangé en équipe, prendre la fiche technique des bonnes pratiques :

- Lire les bonnes pratiques et les stratégies d'intervention à privilégier;
- Pour enrichir les échanges, utiliser le « saviez-vous que? », les ressources complémentaires et les  **outils à privilégier** qui sont partagés.

PASSONS À L'ACTION!

Au regard de la situation à l'école, discutez des bonnes pratiques, des stratégies d'interventions et des activités éducatives dans les trois sections suivantes :



Présence d'aliments hautement transformés dans la boîte à lunch



Fiche technique des bonnes pratiques

MISE EN SITUATION

Julie travaille dans un service de garde près de chez elle. Elle travaille auprès des élèves de 6^e année. Depuis le début de l'année scolaire, elle constate que plusieurs élèves de son groupe ont des boîtes à lunch qui contiennent souvent des aliments hautement transformés (aliments industriels emballés, de faible valeur nutritive). Par exemple, il est possible de remarquer des petits biscuits commerciaux, des barres tendres enrobées de chocolat, des petits sacs de croustilles, des repas préparés surgelés de faible valeur nutritive et des boissons sucrées (style cocktail de jus de fruits). Julie souhaite que les élèves s'alimentent bien et aimerait bien que ces aliments ne se retrouvent pas dans leurs boîtes à lunch.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

De façon générale :

- **Avoir des interventions de style démocratique et collaborer avec les parents.**
- **Organiser des expériences d'apprentissage favorisant le développement global des élèves et impliquant la notion de jeu et d'exploration.**

De façon spécifique :

- Respecter les particularités alimentaires des familles. Laisser les parents être responsables du contenu de la boîte à lunch de leur enfant.
- Éviter les interventions de type autoritaire et restrictive à l'égard de la boîte à lunch et des collations en interdisant des aliments en raison de leur faible valeur nutritive (ex. : chocolat, croustilles, bonbons, boissons gazeuses). Il est démontré que les aliments interdits, en leur accordant plus d'attention, deviennent encore plus attirants. Cette pratique nuit également à la collaboration avec les parents.
- Dans l'optique de favoriser les saines habitudes alimentaires, déployer des initiatives d'éducation et de communication qui font la promotion de l'équilibre alimentaire auprès des élèves et des parents.
- Avoir des messages positifs entourant l'alimentation, qui sont fondés sur le Guide alimentaire canadien.
- Être cohérent et montrer l'exemple en offrant aux élèves des aliments nutritifs en toutes occasions, que ce soit lors de l'organisation des événements spéciaux, de dons ou d'ateliers culinaires à l'école.



STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

<p>Avec l'élève</p>	<p>Pour éviter que l'élève se sente jugé, privilégier de sensibiliser l'ensemble des élèves.</p> <p>Résister à l'envie de mentionner qu'un aliment n'est pas bon pour lui, même s'il en mange souvent, pour éviter de nuire à une saine relation à la nourriture. De plus, l'enfant va souvent le mentionner à son parent, et ce dernier risque de ressentir un jugement à l'égard des choix alimentaires qu'il fait pour son enfant.</p>
<p>Avec votre groupe</p>	<p>Renforcer le plaisir de manger en parlant positivement des aliments nutritifs (ex. : Wow, ta pomme est croquante! ; Hum, ta salade semble bonne, qui l'a préparée?) plutôt que de pointer du doigt les aliments de faible valeur nutritive.</p> <p>Expliquer qu'il y a des aliments nourrissants qui sont à consommer au quotidien et qu'il y a d'autres aliments moins nutritifs, souvent hautement transformés, qui sont à consommer à l'occasion. Cette façon de parler des aliments évite la notion d'interdit et favorise une relation plus saine avec la nourriture.</p> <p>Questionner les élèves sur leur faim physique, en comparaison à une envie de manger des aliments attrayants. On peut leur suggérer d'attendre un peu avant de prendre une deuxième portion, afin qu'ils puissent ressentir s'ils sont rassasiés.</p> <p>Animer une causerie sur le plaisir de manger une variété d'aliments : discuter de certains trucs pour rendre un lunch appétissant et sur la signification d'une alimentation équilibrée.</p> <p>☆ le plaisir de manger une variété d'aliments</p> <p>Faire des dégustations et des ateliers culinaires avec des aliments frais et nutritifs (fruits, légumes, grains entiers, etc.) pour donner le goût aux élèves d'en consommer plus souvent.</p> <p>Réaliser des activités culinaires en remplacement d'aliments souvent hautement transformés (ex : muffins aux bananes, barres aux dattes, boules d'énergie, trempette au yogourt).</p> <p>☆ Ateliers culinaires : Croque énergie (La place des desserts) et sur éducation nutrition</p> <p>Animer les activités « Course et récupère » et « L'attraction alimentaire ».</p> <p>☆ Recueil d'activités Dîners animés Je goûte, J'apprends!</p>
<p>Avec le parent</p>	<p>Privilégier de sensibiliser l'ensemble des parents pour éviter qu'il se sente jugé et ainsi nuire à la collaboration.</p>
<p>Avec l'ensemble des parents</p>	<p>Mettre à la disposition des parents des idées de lunches équilibrés et des recettes qui ont été réalisées à l'école.</p> <p>Partager les fiches : La place du dessert et des sucreries et Déjouer le marketing alimentaire</p> <p>Faire connaître les cuisines collectives de la région, s'il y a lieu.</p>

☆ : Outils à privilégier



INTENTIONS ÉDUCATIVES

<p>Développer de saines habitudes alimentaires.</p>	<p>Découvrir une variété d'aliments dans le plaisir. Prendre conscience de l'influence du marketing alimentaire sur les choix alimentaires qu'ils font.</p> <p>Vivre des expériences alimentaires positives.</p>
<p>Développer des pratiques écoresponsables.</p>	<p>Développer des compétences culinaires et consommer de façon réfléchie afin d'éviter les aliments hautement transformés et suremballés.</p>



SAVIEZ-VOUS QUE?

L'utilisation d'aliments préparés et prêts-à-servir (hautement transformés) fait désormais partie intégrante des habitudes alimentaires des enfants de tous les âges et de tous les types de familles. La consommation régulière de ces aliments éloigne les jeunes du véritable goût des aliments. Ça ne veut pas dire pour autant que les aliments hautement transformés doivent être éliminés de l'alimentation des familles, puisqu'ils sont pratiques. On peut donc s'attendre à en retrouver régulièrement dans le lunch de nombreux élèves. Afin d'inverser cette tendance, le Guide alimentaire canadien met de l'avant le fait que les aliments frais et nutritifs sont appétissants et peuvent être préparés rapidement. Tel est le message à transmettre aux élèves et à leurs parents.

Santé Canada reconnaît que le fait de développer un esprit critique face au marketing alimentaire est une compétence alimentaire en soi. Le développement des compétences culinaires est un autre élément essentiel des stratégies visant à favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires tout au long de la vie. L'équipe-école peut favoriser l'acquisition de ces compétences en réalisant régulièrement des activités d'éducation alimentaire et culinaire avec les élèves.

Information complémentaire :

- [Le marketing peut influencer vos choix alimentaires](#)
- <https://www.gardescolaire.org/un-lunch-nutritif-pour-tous/>
- <https://www.gardescolaire.org/pas-le-droit-de-chocolat-dans-la-boite-a-lunch/>
- [Promouvoir un meilleur partage de responsabilités](#)

Présence d'aliments hautement transformés dans la boîte à lunch

