



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

Rapport sur la promotion de la saine alimentation en garde scolaire : défis à soulever et occasions à saisir!

Résultats de sondages, principaux constats et pistes de solution
Février 2022

Par Lucie Laurin, Dt.P.
Chargée de projet *Je goûte, j'apprends!*
Association québécoise de la garde scolaire



Table des matières

Mise en contexte	4
Méthodologie	5
Taux de réponse	5
1. RÉSULTATS DU SONDAGE VISANT LE PERSONNEL TECHNICIEN	6
1.1. Profil des répondants	6
1.2. Soutien pour la réalisation d'activités sur l'alimentation et d'ateliers culinaires.....	6
1.3. Encadrement des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires	6
1.4. Fréquence de collaboration avec des organismes ou entreprises externes.....	7
1.5. Éléments facilitant la mise en place d'activités sur l'alimentation et d'ateliers culinaires	8
1.6. Budget.....	9
1.7. Accès à un ordinateur à l'école pour le personnel éducateur	10
1.8. Temps pour planifier et préparer les activités en alimentation	10
1.9. Communication avec les parents	10
1.10. Commentaires sur les freins et les facilitateurs	11
À propos de l'environnement alimentaire	12
1.11. Fréquence d'offre d'aliments de faible valeur nutritive lors des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires	12
1.12. Position de l'école sur les aliments de faible valeur nutritive retrouvés dans la boîte à lunch de l'élève au dîner.....	12
1.13. Mesures prises par le personnel éducateur lorsqu'un aliment jugé non-santé se trouve dans la boîte à lunch	13
1.14. Position du personnel technicien quant au fait d'interdire des aliments jugés non-santé dans la boîte à lunch	14
2. RÉSULTATS DU SONDAGE AUPRÈS DU PERSONNEL ÉDUCATEUR	15
2.1. Pratiques et intérêt du personnel éducateur en lien avec la promotion de la saine alimentation	15
2.2. Principales sources d'information pour faire la promotion de la saine alimentation	15
2.3. Fréquence d'animation des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires ...	16
2.4. Moments pour réaliser des activités avec les élèves.....	17
.....	18
2.5. Outils utilisés pour faire des activités sur l'alimentation avec les élèves	18
2.6. Sources pour trouver des recettes et les utiliser lors des ateliers culinaires.....	19

2.7.	Critères pour choisir une recette	19
2.8.	Durée idéale pour réaliser un atelier culinaire	20
2.9.	Commentaires sur les freins et les facilitateurs à la planification et la réalisation d'activités	20
À propos de l'environnement alimentaire.....		21
2.10.	Niveau d'accord sur des pratiques de l'école en lien avec l'alimentation	21
2.11.	Niveau d'accord avec certaines interventions pour encadrer les repas à l'école	22
Principaux constats et pistes de solution		23
À propos des enjeux liés à l'implantation d'initiatives du développement de la littératie alimentaire des enfants du service de garde scolaire.....		23
À propos des enjeux liés aux interventions d'encadrement des repas et des collations		25
Éléments qui ressortent de la revue de littérature		26
Bonnes pratiques en promotion de la saine alimentation.....		27
Conclusion		28
Annexe 1 — Commentaires du personnel éducateur sur ce qu'ils font à l'école à propos des aliments		29
Annexe 2 — Commentaires du personnel éducateur sur ce qu'ils font à propos de l'encadrement des repas		29

Figure 1 : Soutien pour la réalisation d'activités sur l'alimentation et d'ateliers culinaires

Figure 2 : Type d'encadrement

Figure 3 : Fréquence de collaboration avec des organismes

Figure 4 : Fréquence de formation offertes au personnel éducateur

Figure 5 : Éléments facilitants

Figure 6 : Suffisance des fonds

Figure 7 : Provenance du budget

Figure 8 : Temps de planification et de préparation

Figure 9 : Communication avec les parents à propos des activités sur la saine

alimentation et des ateliers culinaires

Figure 10 : Offre d'aliments de faible valeur nutritive lors des activités sur l'alimentation et les ateliers culinaires

Figure 11 : Niveau d'interdiction d'aliments dans la boîte à lunch

Figure 12 : Pratiques à l'égard des aliments jugés non-santé dans la boîte à lunch

Figure 13 : Position du personnel technicien à propos des interdictions d'aliments dans la boîte à lunch

Figure 14 : Pratiques et niveau d'intérêt à promouvoir la saine alimentation

Figure 15 : Sources d'information sur la saine alimentation

Figure 16 : Fréquence d'activités sur l'alimentation et d'ateliers culinaires

Figure 17 : Moments où sont réalisés les activités sur l'alimentation et les ateliers culinaires

Figure 18 : Outils utilisés pour les activités sur l'alimentation

Figure 19 : Sources pour les ateliers culinaires

Figure 20 : Critères de choix des recettes

Figure 21 : Durée idéale pour les ateliers culinaires

Figure 22 : Niveau d'accord à propos des pratiques de l'école sur l'alimentation

Figure 23 : Niveau d'accord avec des pratiques lors des repas

Figure 24 : Schéma des bonnes pratiques en promotion de la saine alimentation

Mise en contexte

L'implication du personnel de la garde scolaire dans le développement des saines habitudes alimentaires des enfants est primordiale. Cependant, il apparaît que les conditions pour lui permettre de réaliser des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires selon les pratiques reconnues ne sont pas toujours favorables.

Afin de soutenir et de mobiliser le personnel de la garde scolaire dans ce rôle, l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) a entrepris, à l'automne 2021, une démarche visant à brosser un portrait de la situation. À cet effet, une revue de littérature a été réalisée sur les défis, les leviers et les facilitateurs à la réalisation d'activités développant la littératie alimentaire* dans les écoles primaires du Québec. Ensuite, des sondages ont été menés auprès du personnel de la garde scolaire. À partir de septembre 2021, l'AQGS a pu bénéficier de l'aide de l'étudiante en nutrition Karel Robert-Robitaille, venue effectuer un stage en santé publique. Elle a réalisé la revue de littérature et participé à l'élaboration des questionnaires qui ont servi à sonder le personnel de la garde scolaire sur les pratiques et les enjeux.

Cette collecte de données servira à mieux comprendre les enjeux et à nourrir la réflexion soutenant le projet *Ensemble pour développer la littératie alimentaire des enfants*. Initié par l'AQGS et chapeauté par le Groupe de travail sur la saine alimentation durant l'enfance (GT-SAE) de la Table québécoise sur la saine alimentation, ce projet est financé par le gouvernement du Québec.

*Selon Santé Canada¹, la littératie alimentaire se rapporte aux compétences et pratiques alimentaires apprises et utilisées tout au long de sa vie pour se débrouiller dans un environnement alimentaire complexe. Ce concept prend aussi en compte les facteurs d'ordre social, culturel, économique et physique liés à l'alimentation. L'acquisition de compétences telles que la capacité à préparer un repas ou une collation à haute valeur nutritive contribue à l'adoption de comportements alimentaires sains. Les compétences alimentaires incluent :

¹ Source : [Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques](#). 2019. Santé Canada.

- 1) **Les connaissances** sur les stratégies marketing utilisées par l'industrie, les techniques d'entreposage et de préparation sécuritaire, les méthodes de culture des aliments, etc.;
- 2) **Les compétences sensorielles** utiles pour l'évaluation de la saveur, de la texture, de l'odeur, etc.;
- 3) **Les compétences de planification** nécessaires pour dresser une liste d'épicerie, planifier et préparer un repas, etc.;
- 4) **Les compétences techniques** nécessaires pour l'utilisation d'outils et la préparation de repas, la préparation ou conservations d'aliments, etc.

Methodologie

Deux questionnaires différents ont été développés et mis en ligne sur la plateforme Google Forms. La diffusion des sondages a été réalisée au cours du mois de novembre 2021 par l'entremise d'une publication sur la page Facebook de l'AQGS et d'un envoi de courriel ciblé au personnel technicien de la garde scolaire. Ce dernier était invité à répondre au premier sondage et à transmettre à son équipe le deuxième questionnaire qui s'adressait au personnel éducateur. Deux autres publications ont été faites soit un sur le groupe Facebook du personnel technicien et l'autre sur celui du personnel éducateur.

Précisions sur les termes utilisés dans les questionnaires et dans le rapport

Activités sur l'alimentation : tous types d'activités éducatives touchant ce sujet, sauf les ateliers culinaires. Par exemple, parler d'alimentation lors des activités de causeries, de comptines/histoires, de dégustation, de jardinage, d'art, de jeux actifs, de science et d'observation, etc.

Les questions portant uniquement sur les ateliers culinaires ont été précisées.

Taux de réponse

Sur les 1 845 employés du Québec² appartenant au personnel technicien de la garde scolaire, 240 ont répondu au sondage qui les concernait, soit un taux de réponse de 13 %. Sur les 22 320 employés du Québec³ appartenant au personnel éducateur, 123 ont répondu à leur sondage, soit un taux de réponse de 1 %. Ce faible taux de réponse laisse croire que le personnel éducateur serait plus difficile à rejoindre par l'entremise d'un sondage en ligne, mais cette déduction reste à valider. Notons d'ailleurs que le personnel éducateur travaille souvent à temps partiel dans les services de garde (SDG) scolaires.

² Données les plus récentes du ministère de l'Éducation (2019-2020).

³ *Idem.*

1. RÉSULTATS DU SONDAGE VISANT LE PERSONNEL TECHNICIEN

1.1. Profil des répondants

Les techniciens et techniciennes qui ont répondu au sondage viennent de 54 centres de services scolaires (CSS) du Québec.

1.2. Soutien pour la réalisation d'activités sur l'alimentation et d'ateliers culinaires

Pour réaliser des activités sur l'alimentation, 85 % du personnel technique ayant répondu au sondage se disent bien appuyés par leur équipe d'éducatrices et d'éducateurs. Aussi, 78 % ont répondu se sentir bien appuyés par la direction de leur école. Toutefois, moins de la moitié du personnel technique se dit être appuyé par le personnel enseignant, les autres intervenants scolaires et les responsables des services de garde dans les CSS.

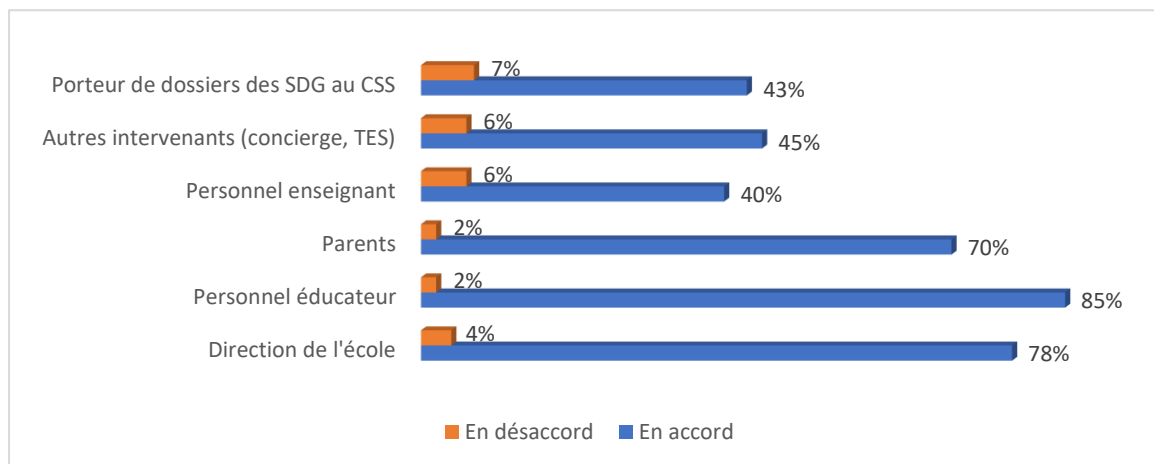


Figure 1 : Soutien pour la réalisation d'activités sur l'alimentation et d'ateliers culinaires

1.3. Encadrement des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires

Selon les résultats du premier sondage, 38 % du personnel technique ont indiqué que leur établissement n'encadrerait pas les activités sur l'alimentation et les ateliers culinaires, ce qui pourrait donner lieu à moins prioriser la promotion de la saine alimentation dans ces écoles.

Pourtant, la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*⁴ mentionne le devoir des écoles à intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de

⁴ Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2007). [Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école.](#)

vie. Heureusement, 44 % du personnel technique ont indiqué que leur service de garde s’était fixé des objectifs à ce propos par l’intermédiaire de leur programme éducatif et pour 25 % des écoles, la saine alimentation fait partie de leur projet éducatif.

On constate qu’un très faible pourcentage du personnel technique (9 %) a mentionné que son établissement avait mis en place un comité de saines habitudes de vie, bien qu’il s’agisse d’un encadrement considéré comme très favorable à l’implantation et à la pérennisation de projets.

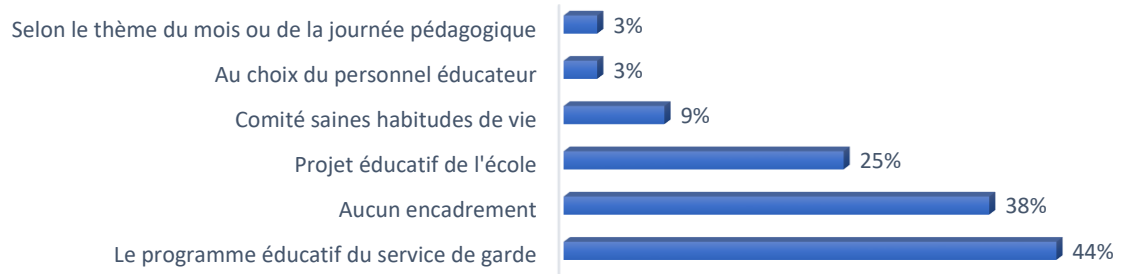


Figure 2 : Type d'encadrement

1.4. Fréquence de collaboration avec des organismes ou entreprises externes

Selon les résultats du sondage, 33 % du personnel technique ont indiqué que leur établissement avait recours plus d’une fois par année à des organismes pour l’animation d’activités sur l’alimentation, et 29 %, pour l’animation d’ateliers culinaires.

Pour offrir des formations au personnel éducateur, 64 % du personnel technique disent que leur école faisait appel à des organismes plus d’une fois par année. Cependant, pour 35 % du personnel technique, leur école n’y avait jamais recouru.

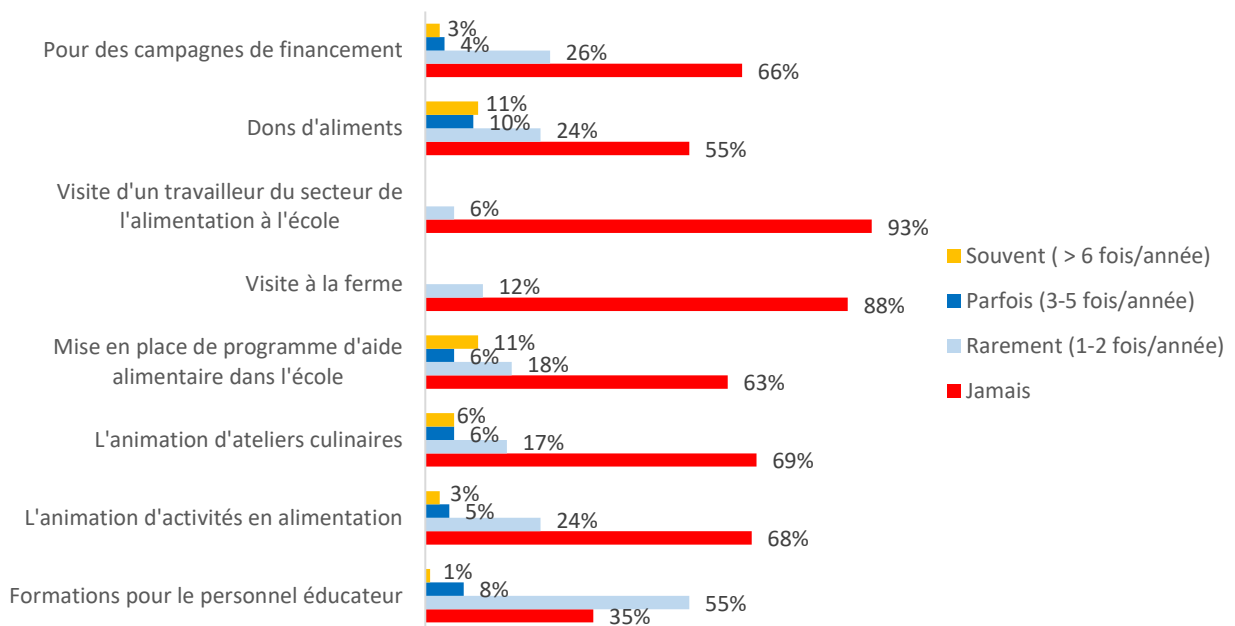


Figure 3 : Fréquence de collaboration avec des organismes

Plusieurs organismes offrent des formations sur la saine alimentation auprès du personnel éducateur. Selon le sondage, les nutritionnistes des Producteurs laitiers du Canada (PLC) sont les plus souvent interpellées pour de la formation.

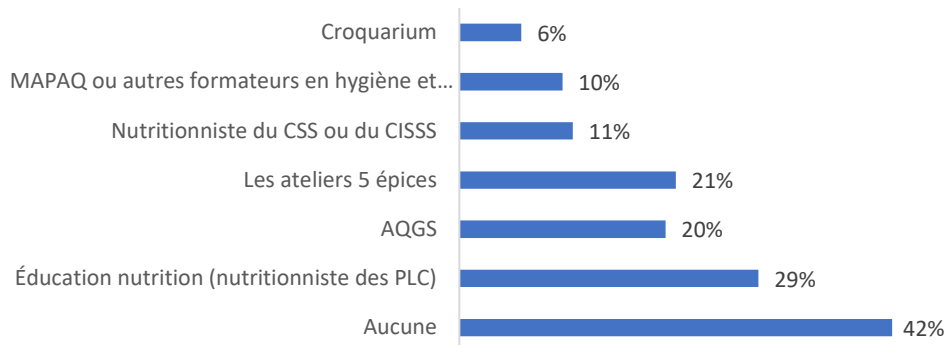


Figure 4 : Fréquence de formation offertes au personnel éducateur

Les autres moyens mis en place pour former le personnel éducateur sont :

- Le recours à Équiterre, de la ferme à l'école;
- À l'interne, par les collègues, selon leurs compétences;
- Les ateliers *Je suis capable* (Sorel);
- Le recours à l'organisme Jeunes en santé,
- Les parents;
- Le recours à l'organisme Club des petits déjeuners.

1.5. Éléments facilitant la mise en place d'activités sur l'alimentation et d'ateliers culinaires

Pour faciliter la réalisation d'activités sur l'alimentation et d'ateliers culinaires, 60 % du personnel technique qui ont répondu au sondage ont mentionné que les éléments suivants étaient déjà en place :

- La collaboration des éducateurs et éducatrices entre eux;
- L'approvisionnement facile des aliments (livraison ou épicerie à proximité);
- L'implication des élèves;
- L'accès à un entreposage pour les aliments;
- L'accès à un local aménagé et aux équipements de cuisine adéquats.

De plus, 57 % ont répondu avoir du temps pour planifier les activités.

En contrepartie, plus de 50 % des répondants ont indiqué vouloir mettre en place les facilitateurs suivants :

- L'accès à davantage d'outils d'animation clé en main;
- La formation du personnel éducateur au sujet de la promotion de la saine alimentation;

- L'accès à des milieux spécialisés (fermes, marchés publics, vergers);
- L'augmentation de l'implication de la famille.

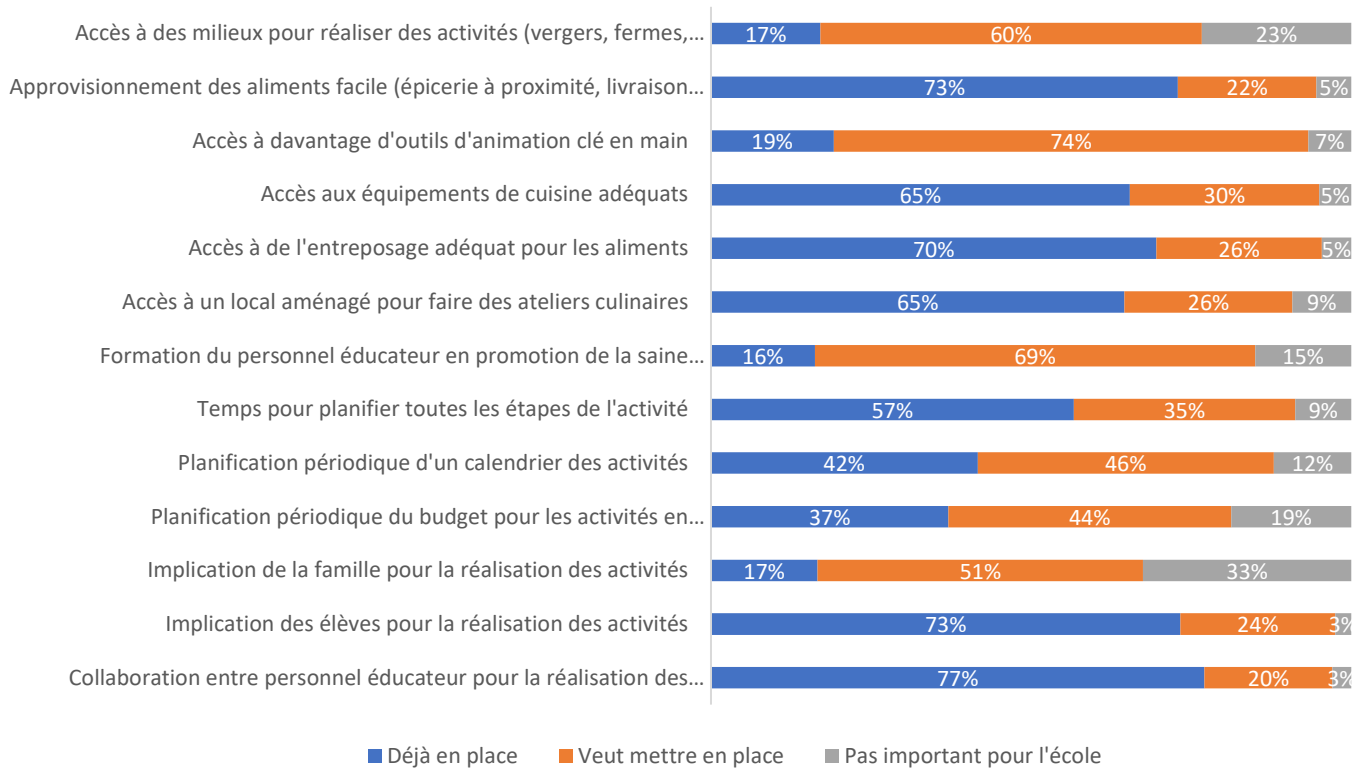


Figure 5 : Éléments facilitants

1.6. Budget

Pour réaliser les activités sur l'alimentation et les ateliers culinaires dans le service de garde, 73 % du personnel technique a répondu utiliser le budget du service de garde pour payer les aliments et 37 %, utiliser les fonds venant de la mesure 15012, qui existe pourtant depuis septembre 2020. Dans 55 % des cas, le budget est insuffisant pour réaliser des activités.

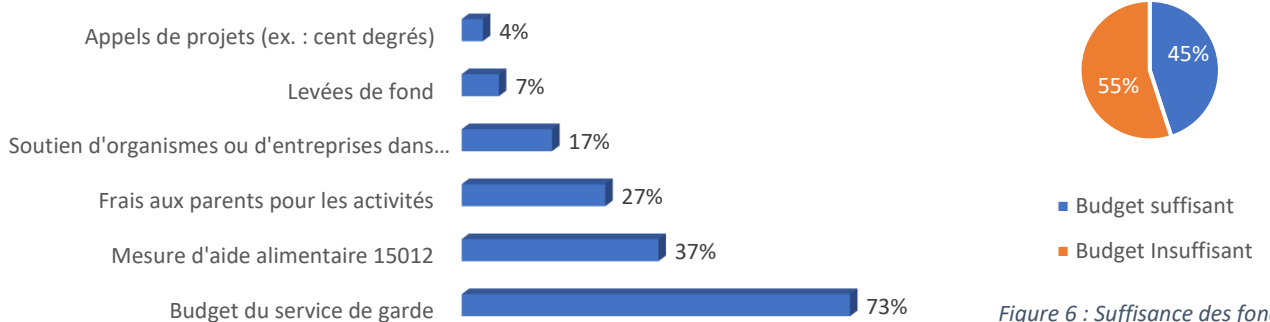


Figure 6 : Suffisance des fonds

Figure 7 : Provenance du budget

1.7. Accès à un ordinateur à l'école pour le personnel éducateur

Pour se former, rechercher et planifier des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires, la moitié du personnel technique a répondu que le personnel éducateur de son établissement avait accès facilement à un ordinateur, 47 %, de façon partagée, et 3 % qu'il n'en avait pas accès.

1.8. Temps pour planifier et préparer les activités en alimentation

Pour planifier et préparer les activités sur l'alimentation et les ateliers culinaires (ex. : achat d'aliments, organisation du local), 35 % du personnel technique ont indiqué que le personnel éducateur de leur établissement n'avait aucun temps alloué et 36 %, qu'il avait moins de 1 heure par mois. Par ailleurs, 33 % du personnel technique ont mentionné que le personnel éducateur disposait de plus d'une heure par mois pour ces tâches. Cela semble adéquat, puisque, à la question sur les facilitateurs, 57 % ont répondu que le temps de planification était adéquat.

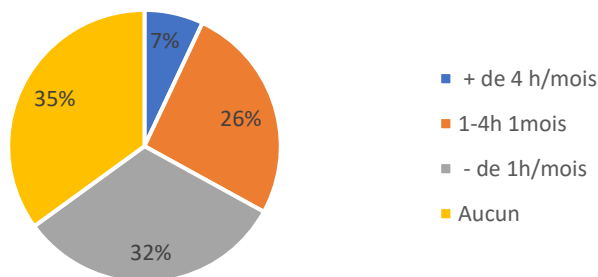


Figure 8 : Temps de planification et de préparation

1.9. Communication avec les parents

Pour informer les parents de la tenue d'activités sur la saine alimentation au service de garde, 47 % du personnel technique ont mentionné l'envoi par courriel et 30 %, le babillard du service de garde. Plusieurs ont mentionné que les parents s'informaient des activités prévues lors des journées pédagogiques au moment d'inscrire leurs enfants pour ces journées.

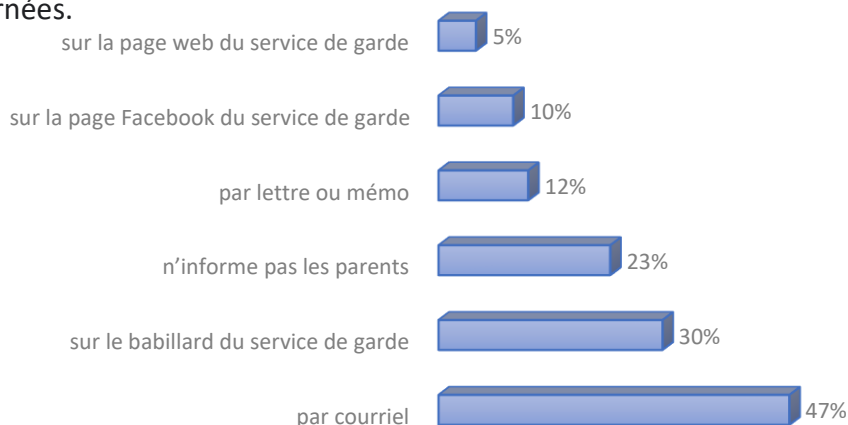


Figure 9 : Communication avec les parents à propos des activités sur la saine alimentation et des ateliers culinaires

1.10. Commentaires sur les freins et les facilitateurs

Le personnel technicien a laissé 91 commentaires sur les freins et les facilitateurs du développement de la saine alimentation dans les services de garde.

Freins

- La COVID a beaucoup nui à la réalisation d'activités sur l'alimentation et les ateliers culinaires (20 commentaires);
- Le manque de budget pour acheter les aliments (16 commentaires);
- Le manque de budget pour la main-d'œuvre, surtout pour préparer des activités (14 commentaires)
« Doivent faire du bénévolat »;
- Le manque de locaux adéquats ou attribués au service de garde (SDG) (10 commentaires)
« Il n'y a aucune installation favorable à ce type d'activités, elles doivent être simples et clé en main »;
- Le manque de formation de l'équipe (7 commentaires);
- Le manque d'équipement (5 commentaires);
- La gestion des risques d'allergies alimentaires (5 commentaires);
- Le manque d'intérêt des éducatrices et éducateurs pour animer ou pour faire les achats d'aliments (3 commentaires);
- La structure du service de garde :
 - Une seule éducatrice pour encadrer les ateliers culinaires auprès de 20 enfants (2 commentaires);
 - En fin de journée, plusieurs enfants partent en cours d'activités (4 commentaires);
 - À la période du dîner, les élèves ont entre 20 et 30 minutes pour manger. Le temps est court (1 commentaire);
- La pénurie et le roulement de personnel, accentué par la COVID-19 (3 commentaires);
- Le manque de priorité pour l'école, autre projet qui mobilise déjà l'équipe (1 commentaire) et trop de problèmes à gérer (1 commentaire).

Facilitateurs

- Le recours à des organismes de la communauté pour aider à bâtir des projets (3 commentaires);
- Les activités culinaires se déroulent durant les journées pédagogiques (3 commentaires);
- L'accès à un local bien équipé (3 commentaires);
- Un budget est alloué, puisqu'il s'agit d'un programme éducatif (2 commentaires);
- Un budget en participant à un concours (ex. : bourse Métro Croque Santé) (1 commentaire);
- Les enfants adorent cuisiner (1 commentaire);
- L'éducatrice ou l'éducateur aime faire ce genre d'activités (1 commentaire);
- Le thème peut être abordé de différentes façons (ex. : le mois de la nutrition) (1 commentaire);
- Un budget peut être alloué pour le matériel, le temps, le personnel de plus pour animer (1 commentaire);
- Le soutien des parents et des membres de la communauté (1 commentaire);

- Plus d'informations aux directions et aux enseignants sur l'importance de la saine alimentation (1 commentaire).

À propos de l'environnement alimentaire

1.11. Fréquence d'offre d'aliments de faible valeur nutritive lors des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires

La Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* indique que les aliments et boissons offerts ou vendus à l'école devraient être conformes à une saine alimentation, même lors d'événements spéciaux ou d'ateliers culinaires. Le *Guide d'application du volet alimentation pour un virage santé à l'école* précise toutefois qu'il est possible de prévoir un certain nombre d'occasions qui seront célébrées avec des aliments de moins bonne valeur nutritive qui ne sont habituellement pas offerts à l'école.

Selon les résultats du sondage, 78 % du personnel technique ont indiqué que leur service de garde offrait des aliments de faible valeur nutritive à l'occasion et 19 %, qu'il n'en offrait jamais lors des ateliers culinaires qu'il organisait. En revanche, 3 % ont indiqué que leur service de garde en offrait fréquemment.

À noter que la question ne demandait pas de préciser la valeur nutritive des aliments offerts lors des événements spéciaux.

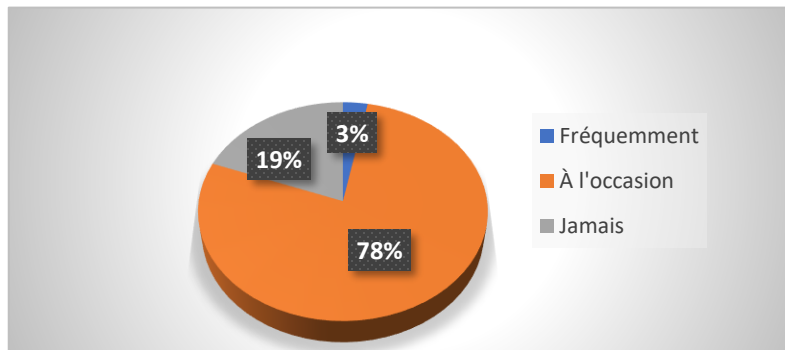


Figure 10 : Offre d'aliments de faible valeur nutritive lors des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires

1.12. Position de l'école sur les aliments de faible valeur nutritive retrouvés dans la boîte à lunch de l'élève au dîner

Les critères de la Politique-cadre qui régissent les aliments et les boissons offerts par l'école sont parfois mal interprétés et appliqués à tort aux aliments apportés par l'enfant dans sa boîte à lunch.

Parmi les techniciens et techniciennes qui ont répondu au sondage, plus de 80 % ont mentionné que leur école interdit des aliments jugés non-santé (chocolat, boissons gazeuses, croustilles, bonbons) dans la boîte à lunch, alors que cette pratique n'est pas requise, et peut même entraîner des conflits et des conséquences nuisibles⁵.

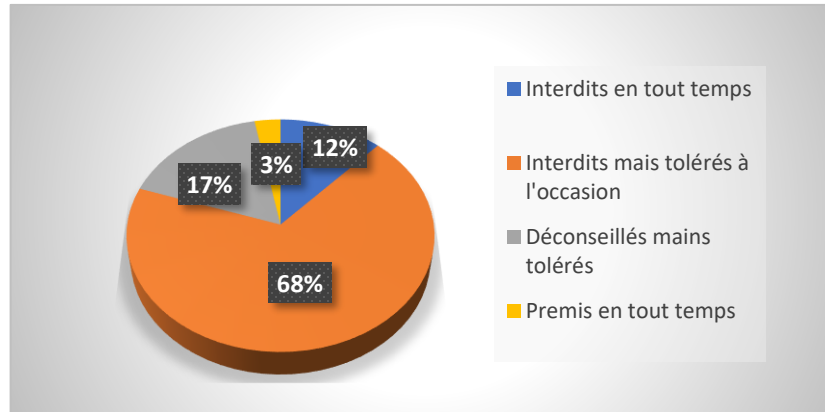


Figure 11 : Niveau d'interdiction d'aliments dans la boîte à lunch

1.13. Mesures prises par le personnel éducateur lorsqu'un aliment jugé non-santé se trouve dans la boîte à lunch

Selon les résultats du sondage, 86 % du personnel technicien ont indiqué que le personnel éducateur avertissait l'élève lorsqu'un aliment interdit se trouvait dans sa boîte à lunch. Par ailleurs, 71 % du personnel technicien ont mentionné que l'aliment ne pouvait être mangé par l'enfant et qu'il devait le ramener à la maison, souvent, selon 57 % du personnel technicien, avec un avertissement aux parents de ne plus mettre ce type d'aliment dans la boîte à lunch de leur enfant.

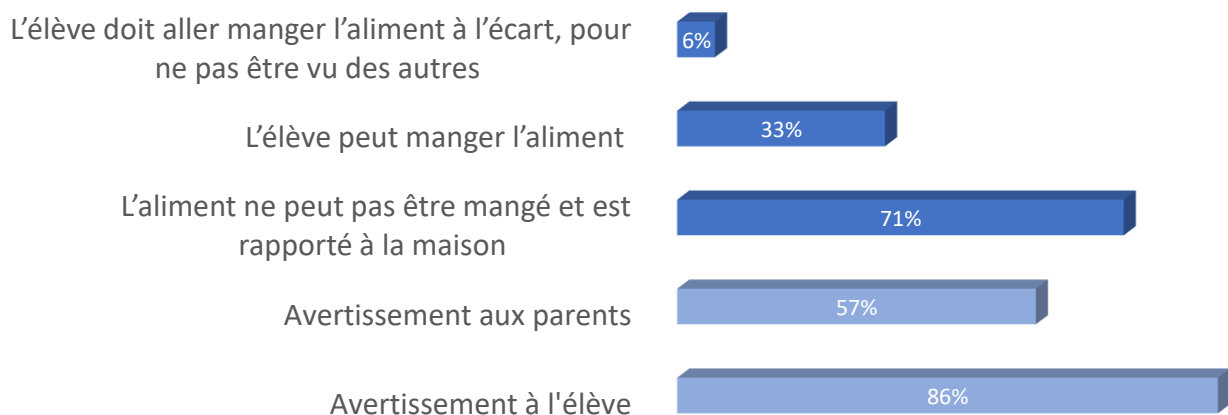


Figure 12 : Pratiques à l'égard des aliments jugés non-santé dans la boîte à lunch

⁵ Coalition Poids (2022). [Promouvoir un meilleur partage des responsabilités quant à l'alimentation à l'école. Un outil pour y parvenir.](#)

1.14. Position du personnel technicien quant au fait d'interdire des aliments jugés non-santé dans la boîte à lunch

Les résultats du sondage indiquent que 62 % du personnel technicien seraient en accord avec le fait d'interdire des aliments jugés non-santé. Toutefois, 21 % se sont dit en désaccord et 55 % ont répondu que l'école suivait les directives du CSS de ne pas interdire d'aliments.

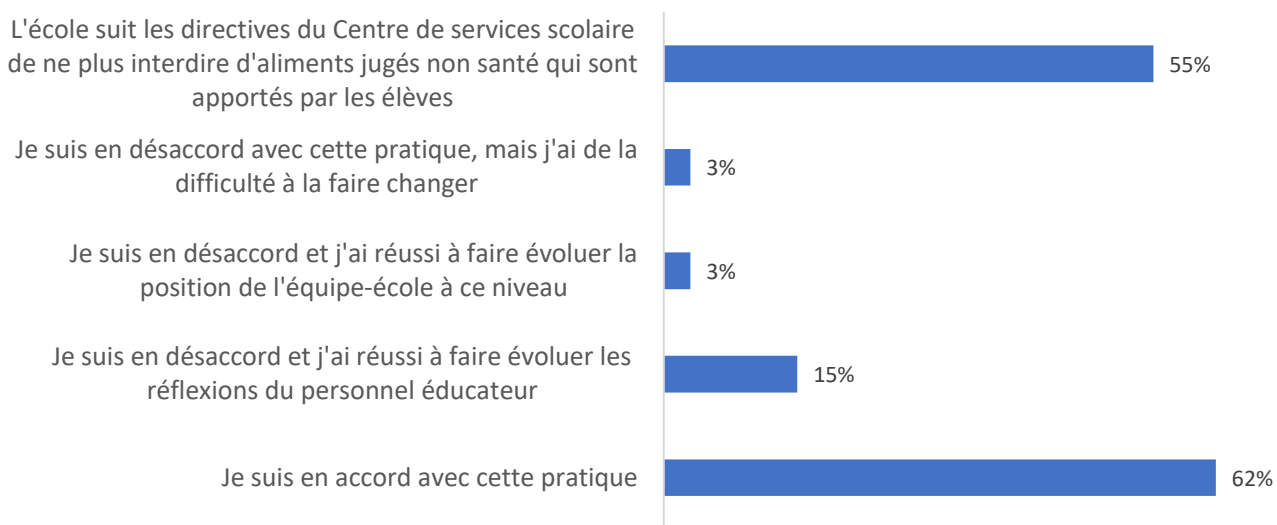


Figure 13 : Position du personnel technicien à propos des interdictions d'aliments dans la boîte à lunch

Certains commentaires inscrits au sondage démontrent les résistances du personnel de la garde scolaire à changer cette pratique :

« Même si le CSS nous dit de ne plus intervenir sur le contenu des boîtes à lunch, nous faisons quand même un commentaire pour que l'enfant n'apporte plus des choses non-santé comme le chocolat, bonbon, croustilles, etc. »

« Nous éduquons les enfants à la saine alimentation et prônons l'influence plutôt que l'interdiction sauf si c'est des bonbons, chips, chocolat, etc. »

2. RÉSULTATS DU SONDAGE AUPRÈS DU PERSONNEL ÉDUCATEUR

2.1. Pratiques et intérêt du personnel éducatif en lien avec la promotion de la saine alimentation

Les résultats du deuxième sondage indiquent que 87 % du personnel éducatif ont de l'intérêt à promouvoir la saine alimentation auprès des élèves; 60 % savent où aller trouver des outils pour réaliser les activités sur l'alimentation et les ateliers culinaires; toutefois 44 % affirment avoir de la facilité à organiser ces activités pour les élèves.

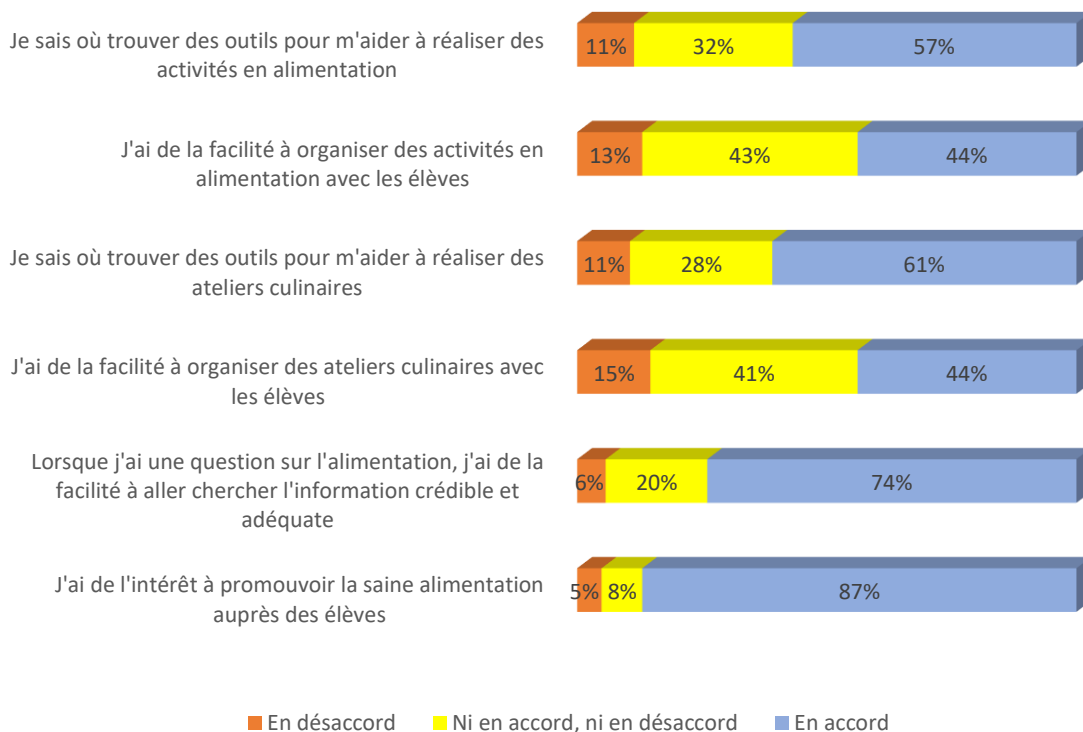


Figure 14 : Pratiques et niveau d'intérêt à promouvoir la saine alimentation

2.2. Principales sources d'information pour faire la promotion de la saine alimentation

En ce qui concerne les sources d'information, 74 % du personnel éducatif affirment avoir de la facilité à aller chercher de l'information crédible sur l'alimentation. *Le Guide alimentaire canadien* est, d'ailleurs, une référence importante, car 84 % du personnel éducatif ont dit s'y référer souvent ou à l'occasion, contre 16 % qui ne l'utilisent pas.

Le personnel éducatif mentionne se référer souvent ou à l'occasion à des sources non crédibles comme les réseaux sociaux (85 %), les collègues (85 %) et la famille/amis (83 %)

plutôt qu'à des sources crédibles reconnues comme l'AQGS (58 %), Éducation Nutrition (52 %) ou des nutritionnistes (33 %).

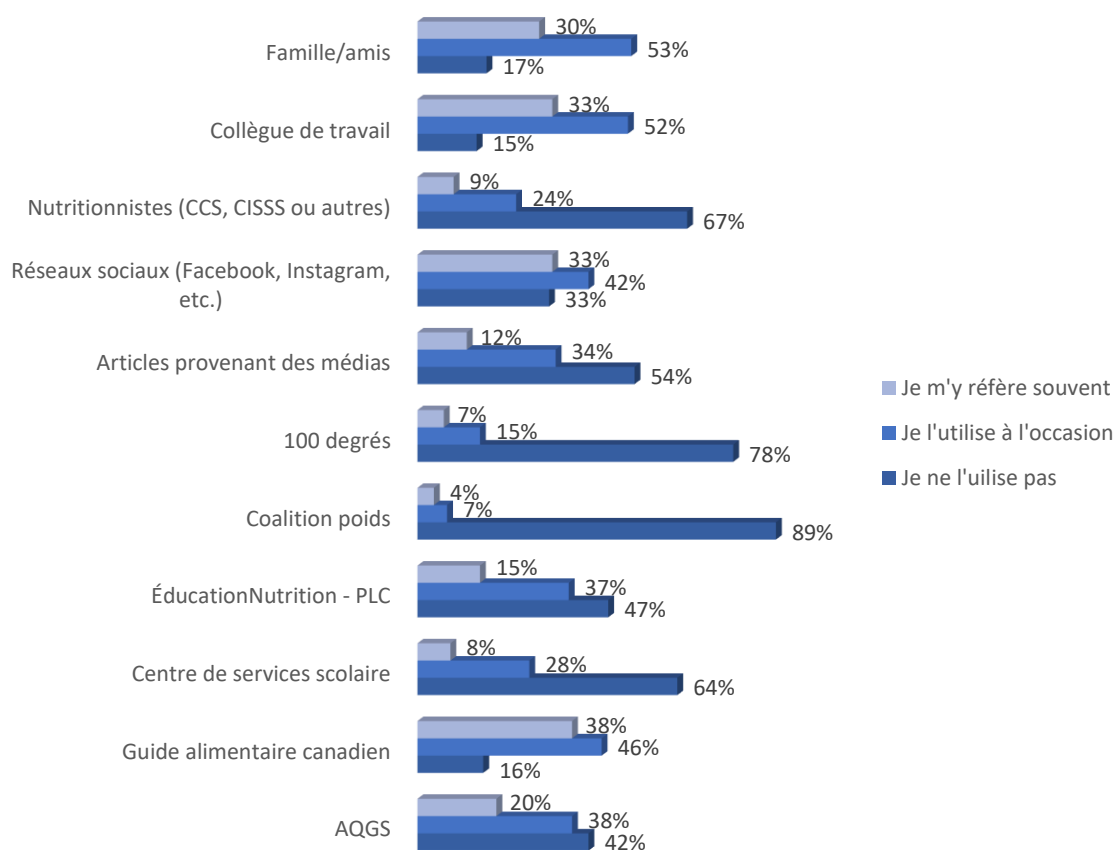


Figure 15 : Sources d'information sur la saine alimentation

Les autres sources mentionnées sont :

- Les expériences personnelles;
- Les livres sur les aliments et la saine alimentation;
- Les sites Web spécialisés (végane, bio);
- La recherche sur Google, You Tube, Pinterest;
- Les organismes œuvrant en alimentation comme les Ateliers 5 épices, ou autres comme Naître et grandir et Équiterre.

2.3. Fréquence d'animation des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires

Selon les résultats du sondage, 56 % du personnel éducateur réalisent des activités sur l'alimentation et 49 % des ateliers culinaires plus de 4 à 6 fois par année. En contrepartie,

44 % réalisent des activités sur l'alimentation et 51 % des ateliers culinaires moins de 1 à 3 fois par année.

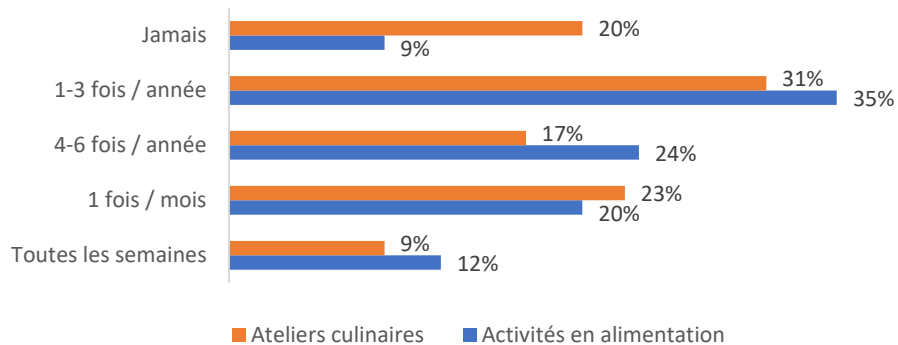


Figure 16 : Fréquence d'activités sur l'alimentation et d'ateliers culinaires

2.4. Moments pour réaliser des activités avec les élèves

Selon les résultats du sondage, 54 % du personnel éducateur réalisent les ateliers culinaires en après-midi et 46 %, lors des journées pédagogiques.

Les activités les plus populaires sur l'heure du dîner sont les causeries sur l'alimentation pour 61 % du personnel éducateur, suivis des comptines pour 29 % d'entre eux. Il semble que près de la moitié du personnel éducateur profite de l'après-midi pour réaliser des bricolages avec des aliments, des dégustations, des jeux actifs sur les aliments, des activités de sciences sur les aliments et du jardinage. Les journées pédagogiques sont surtout l'occasion de faire des dégustations (38 %), du jardinage (32 %) et des bricolages avec des aliments (32 %).

Pour ce qui est des activités sur l'alimentation écoresponsable, plus de 39 % des répondants n'en font jamais et 30 % profitent de l'après-midi pour réaliser ce type d'activités.

Par ailleurs, 46 % du personnel éducateur ont répondu souhaiter faire des ateliers culinaires plus souvent, 11 % du jardinage et 8 % des dégustations. Les obstacles les plus souvent mentionnés sont la COVID-19, le manque de budget et le manque de locaux ou d'emplacement adéquats pour réaliser les activités.

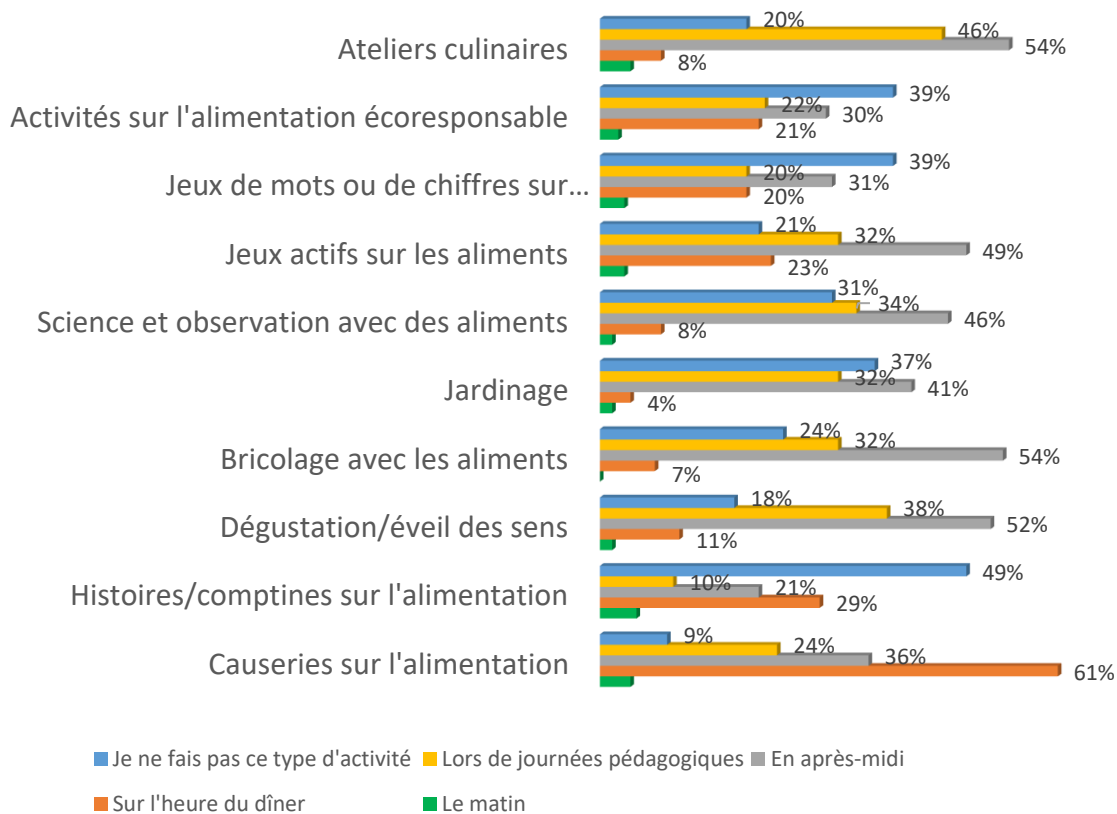


Figure 17 : Moments où sont réalisés les activités sur l'alimentation et les ateliers culinaires

2.5. Outils utilisés pour faire des activités sur l'alimentation avec les élèves

Plus de la moitié du personnel éducateur utilise les propositions d'élèves pour réaliser des activités sur l'alimentation. Les outils de l'AQGS sont aussi très populaires puisque près de la moitié a répondu utiliser le guide d'activités du défi Tchín-tchín, le tiers, le recueil d'activités Dîners animés *Je goûte, j'apprends* et 22 % ont mentionné les activités du défi Tougo (Défi Santé). Par ailleurs, 21 % disent se servir du recueil d'activités Création récréation des PLC.

Enfin, plusieurs répondants ont ajouté utiliser les ressources suivantes :

- Les Ateliers cinq épices;
- Les propositions de collègues;
- Des recherches sur Internet;
- Des expériences personnelles;
- Le Défi moi je croque.

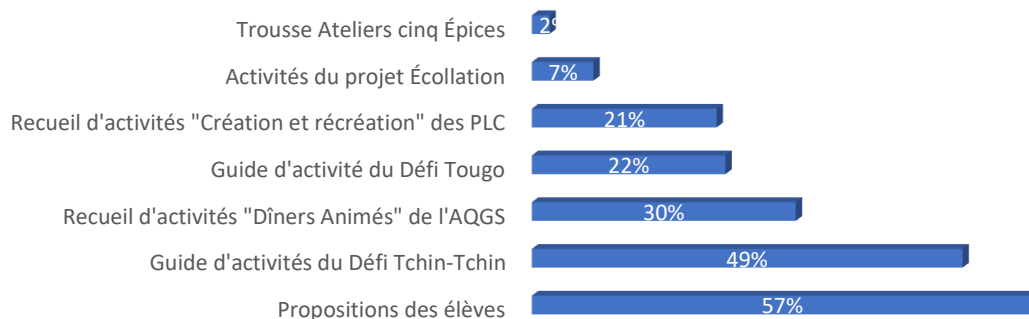


Figure 18 : Outils utilisés pour les activités sur l'alimentation

2.6. Sources pour trouver des recettes et les utiliser lors des ateliers culinaires

Pour réaliser des ateliers culinaires, le personnel éducateur utilise principalement des recettes qu'il ferait à la maison puisque 63 % récupèrent des recettes des sites Web populaires et des livres de recettes. En revanche, les organismes œuvrant en éducation alimentaire et qui fournissent des recettes adaptées aux ateliers culinaires en contexte scolaire (souvent clé en main) ne sont exploités que par 26 % des répondants.

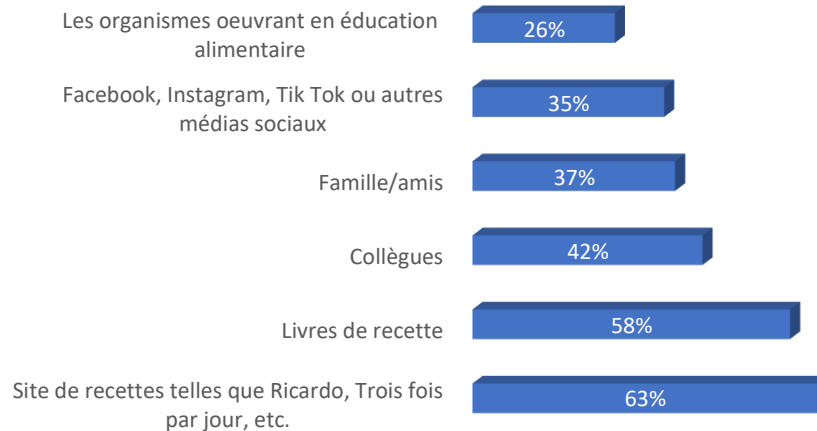


Figure 19 : Sources pour les ateliers culinaires

2.7. Critères pour choisir une recette

La question concernant le choix d'une recette, invitait le personnel éducateur à sélectionner les quatre critères principaux pour le choix de recette lors des ateliers culinaires au service de garde. Le critère principal mentionné par 82 % des répondants est la simplicité de la recette. Les autres critères importants sont les ingrédients sans allergènes, la durée totale de réalisation de la recette, l'âge des élèves et le coût total. Fait étonnant, seulement 19 % des répondants cherchent des recettes clé en main. Celles-ci, conçues pour faciliter l'organisation et la réalisation des ateliers culinaires, auraient avantage à être plus exploitées par le personnel éducateur.

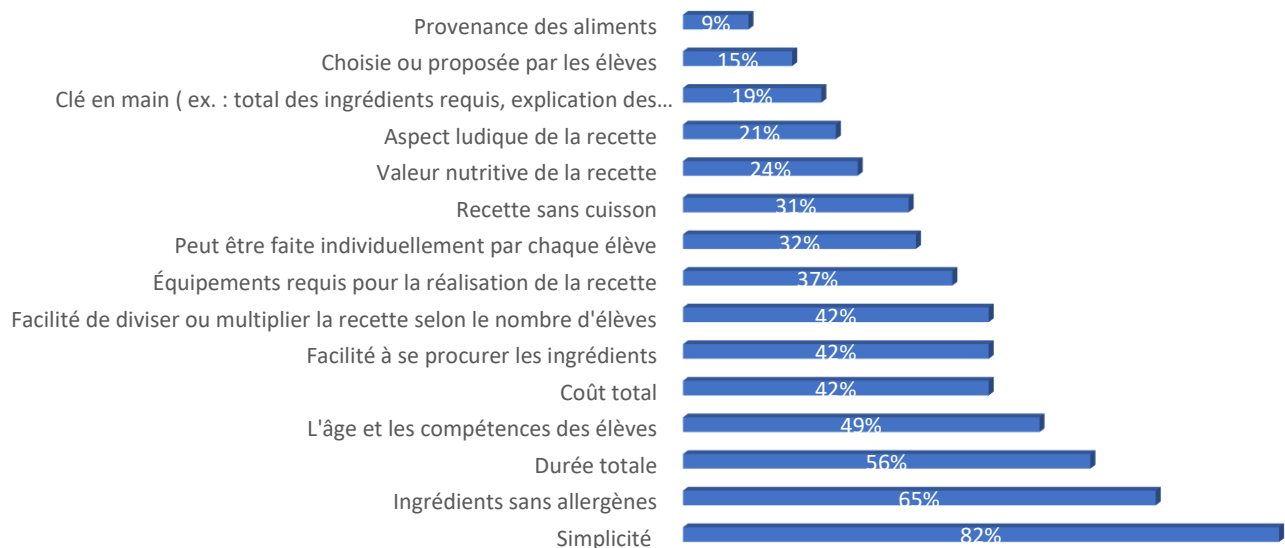


Figure 20 : Critères de choix des recettes

2.8. Durée idéale pour réaliser un atelier culinaire

La question portant sur la durée idéale pour la réalisation d'un atelier culinaire précisait que cette durée tenait compte de la préparation, de l'animation et du nettoyage. Pour près de 60 % des répondants, les ateliers doivent durer entre 30 et 55 minutes tandis que près du quart recherchent des ateliers à réaliser en moins de 30 minutes. Ce dernier résultat laisse croire que la recette doit être vraiment simple, contenir peu d'ingrédients et être possiblement sans cuisson.

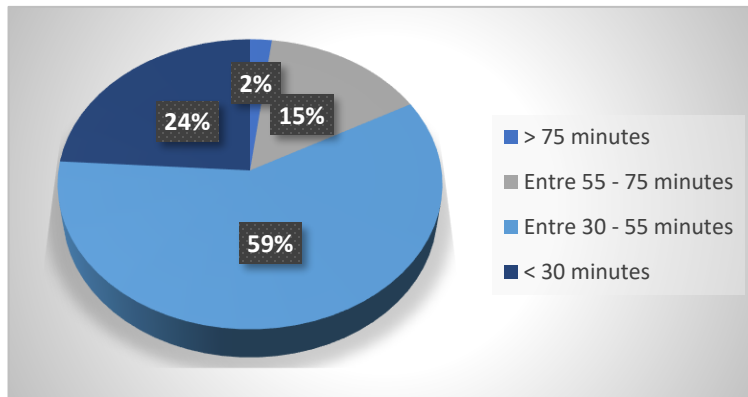


Figure 21 : Durée idéale pour les ateliers culinaires

2.9. Commentaires sur les freins et les facilitateurs à la planification et la réalisation d'activités

Le personnel éducateur a laissé 31 commentaires sur les freins et les facilitateurs du développement de la saine alimentation dans les services de garde.

Freins

- Le manque d'espace pour cuisiner avec les élèves (6 commentaires);
- Le manque de budget pour l'achat des ingrédients (7 commentaires);
« Ce qui me freine c'est l'argent que je dois déboursier et que ça prend environ 1 mois pour me faire rembourser »;
- Le manque de temps pour réaliser les ateliers culinaires (5 commentaires);
- La COVID-19 (5 commentaires);
- Le manque d'équipement au service de garde (4 commentaires);
- Le manque de temps pour planifier (3 commentaires);
- La gestion des allergies alimentaires (2 commentaires)
- *Le fait d'avoir un émetteur radio qui parle toute l'après-midi dans les oreilles crée une distraction intense lors d'animation d'activité culinaire.* (1 commentaire)
- Le nettoyage après l'activité (1 commentaire);
- Certaines religions (1 commentaire);
- Le ratio éducatrice/élève (1 commentaire);

Facilitateurs

- « À notre école, nous avons une cuisine et tout le matériel nécessaire pour faire plusieurs recettes » (2 commentaires);
- « Avoir une bonne équipe de travail! Préparer d'avance, et d'être passionné! » (1 commentaire);
- « Il suffit d'être organisé, être financé. » (1 commentaire)

À propos de l'environnement alimentaire

2.10. Niveau d'accord sur des pratiques de l'école en lien avec l'alimentation

Selon le sondage, 80 % du personnel éducateur est en accord (total et partiel) avec le fait que l'école se doit d'être exemplaire, donc offrir aux élèves des aliments de valeur nutritive élevée, ce qui est conforme à la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*. Cette dernière n'indique pas au personnel scolaire de contrôler ce que les parents donnent à leurs enfants dans la boîte à lunch. Le rôle de l'école est plutôt de soutenir les parents dans l'offre d'aliments nutritifs et dans l'éducation de leurs enfants quant aux principes de variété, d'équilibre et de modération. Toutefois, c'est 72 % des répondants qui sont en accord (total et partiel) avec le fait que l'école interdise des aliments jugés non-santé, et 81 % qui sont en accord (total et partiel) avec le fait que les aliments apportés dans la boîte à lunch ne devraient être que de bonne valeur nutritive.

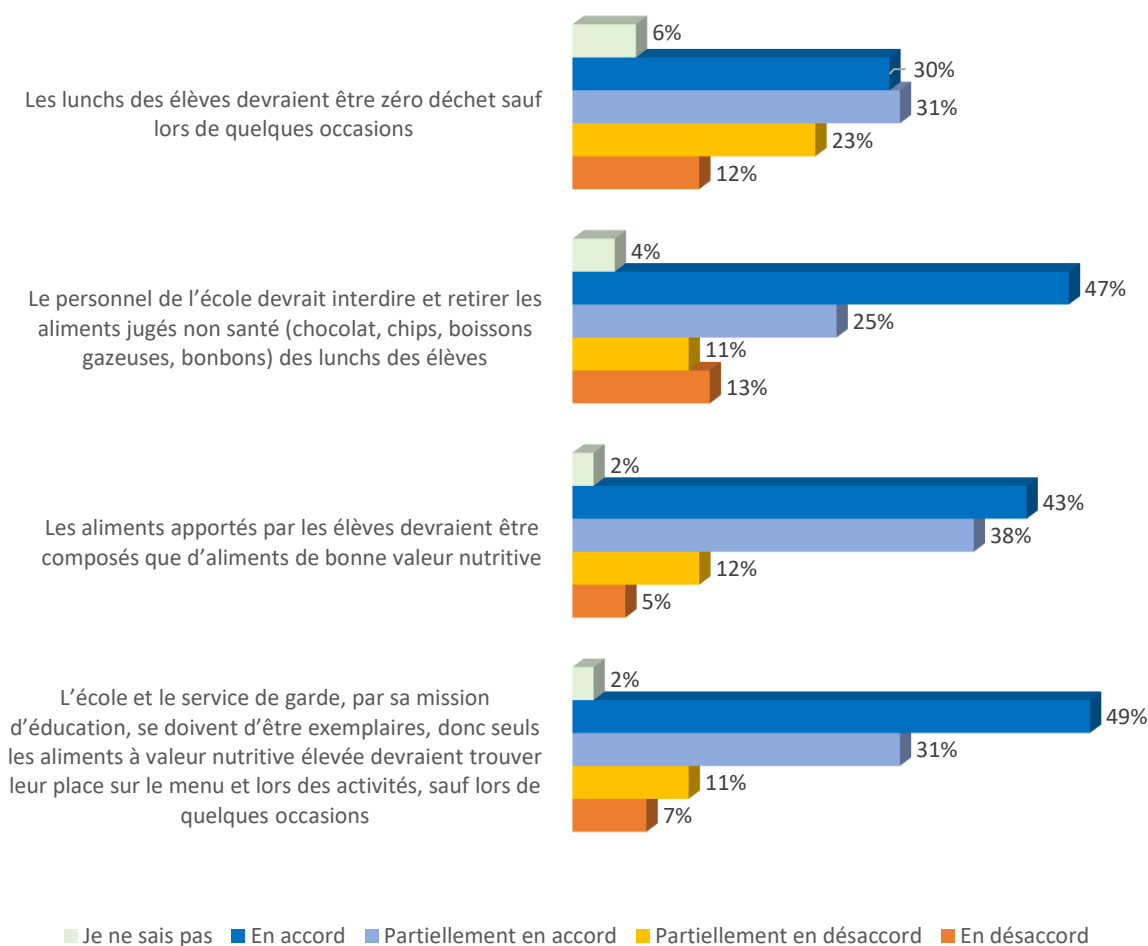


Figure 22 : Niveau d'accord à propos des pratiques de l'école sur l'alimentation

2.11. Niveau d'accord avec certaines interventions pour encadrer les repas à l'école

Selon le sondage, 75 % du personnel éducateur sont en accord avec le fait qu'il faudrait contrôler la quantité de nourriture mangée par certains enfants et 47 %, la quantité de nourriture mangée par l'ensemble des élèves. Par ailleurs, 46 % du personnel éducateur sont d'accord pour féliciter un enfant qui a tout mangé son repas et, 46 % sont d'accord pour expliquer à un élève qu'un aliment n'est pas bon pour lui lorsqu'il en consomme. Ces résultats sont très préoccupants et démontrent à quel point sont répandues des pratiques d'encadrement pouvant être nuisibles sur la relation des enfants à la nourriture. Heureusement, la majorité du personnel éducateur est en accord avec le fait de féliciter un enfant qui a goûté à un nouvel aliment et en désaccord avec le fait de donner à un élève des friandises pour le récompenser.

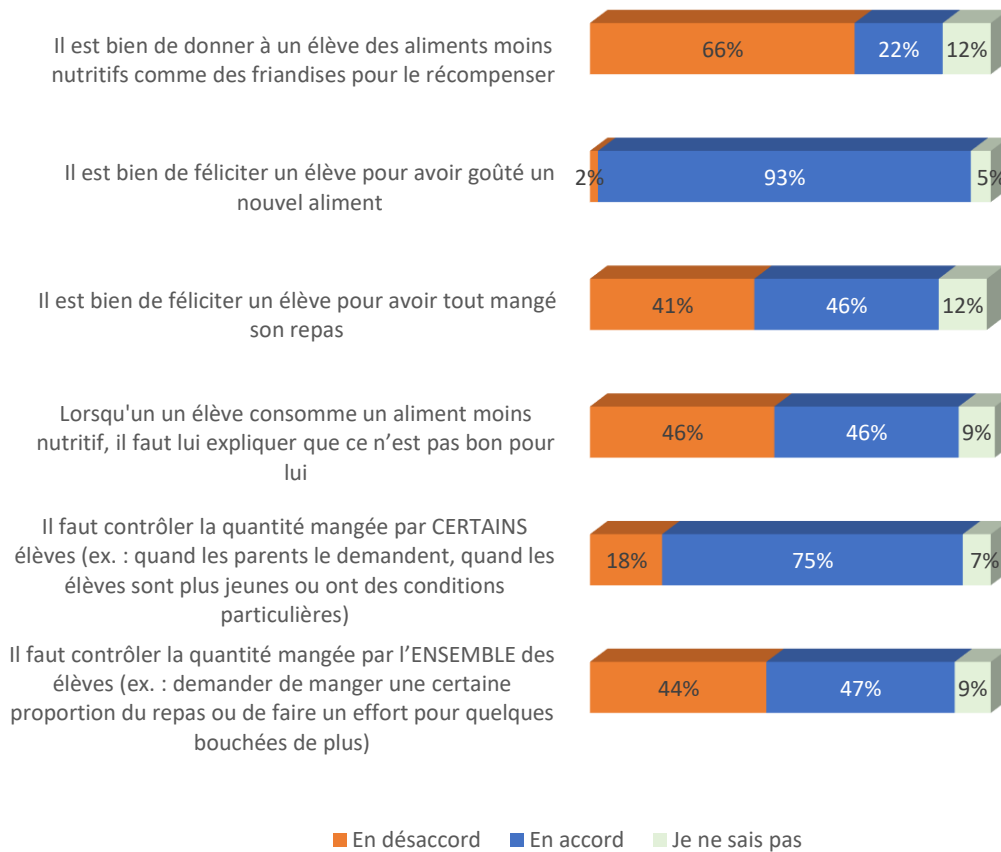


Figure 23 : Niveau d'accord avec des pratiques lors des repas

Principaux constats et pistes de solution

Les deux sondages réalisés permettent de faire plusieurs constats et de soulever différentes pistes pouvant faciliter la mise en place d'initiatives de promotion de la saine alimentation selon les pratiques reconnues efficaces.

À propos des enjeux liés à l'implantation d'initiatives du développement de la littératie alimentaire des enfants du service de garde scolaire

- Une forte majorité de directions d'école et de personnel éducateur appuie les initiatives de promotion de la saine alimentation. Pourtant, ces initiatives ne sont incluses dans le projet éducatif que pour 25 % des écoles ou dans des comités de saines habitudes de vie que pour 9 % des écoles.
- Environ 55 % du personnel technicien ont répondu que leur budget était insuffisant pour réaliser des activités.
- Les freins les plus souvent mentionnés par les répondants aux sondages sont les contraintes imposées en raison de la COVID-19, le manque de budget pour l'achat d'aliments, le manque de budget alloué pour préparer les activités, et le manque de locaux adéquats et disponibles au service de garde pour des ateliers culinaires.

Pour rendre les initiatives liées à la saine alimentation davantage porteuses et pérennes et, qu'un budget y soit alloué, il importe de demander aux directions d'école d'inclure ce volet dans son projet éducatif et de mobiliser l'ensemble de l'équipe-école pour établir un plan d'action concerté où chaque initiative est connue et appuyée par l'ensemble des acteurs (école, enfants, communauté, parents). De plus, le plan d'action devrait prévoir un accompagnement et du temps permettant aux intervenants de se former, de s'approprier le matériel adéquat et de planifier les activités. Ainsi, le personnel se sentira plus engagé et compétent quant à la mise en œuvre des activités.

Le personnel de la garde scolaire aurait avantage à connaître et à avoir accès au budget provenant de la mesure 15012 qui permet de financer l'achat d'aliments et de petits équipements pour réaliser des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires.

- Environ 23 % du personnel n'informe pas les parents lorsqu'il y a des activités sur l'alimentation au service de garde.

Considérant les risques d'allergies alimentaires, la nécessité de réduire les départs d'enfants au milieu d'un atelier culinaire et l'importance de sensibiliser et de mobiliser les parents à soutenir les efforts du milieu scolaire à promouvoir la saine alimentation, il serait intéressant de tenter d'en comprendre les freins et de sensibiliser le personnel de la garde scolaire à l'importance d'informer et d'impliquer les parents.

- Les écoles recourent peu à des organismes spécialisés pour animer des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires auprès des élèves. Heureusement, selon 64 % du personnel technicien, les écoles font appel à ces organismes spécialisés plus d'une fois par année pour donner de la formation. Une explication serait que la formation est souvent offerte gratuitement par les organismes, alors que l'animation d'activités directement aux enfants est rarement gratuite, ni même subventionnée. Les écoles sont ainsi obligées de compter sur l'équipe-école pour réaliser les activités avec les élèves, bien qu'il y ait des enjeux de pénurie et de roulement de personnel dans de nombreuses écoles. Il en résulte un manque d'intervenants formés adéquatement sur la promotion de la saine alimentation.
- La moitié du personnel technicien mentionne vouloir mettre en place les facilitateurs suivants : accès à davantage d'outils d'animation clé en main, formation du personnel éducateur en promotion de la saine alimentation, accès à des milieux spécialisés (fermes, marchés publics, vergers) et augmentation de l'implication de la famille.
- Seulement 44 % du personnel éducateur ont répondu avoir de la facilité à organiser des activités sur l'alimentation et des ateliers culinaires. Le *Guide alimentaire canadien* est une référence pour 84 % du personnel éducateur répondant. Cependant, pour planifier ses activités, le personnel éducateur mentionne se référer souvent ou à l'occasion aux réseaux sociaux (85 %), aux collègues (85 %) et à la famille/amis (83 %) que vers des sources crédibles reconnues.
- Près de 57 % du personnel éducateur utilise les propositions des élèves et le guide d'activités du défi Tchou-Tchou pour organiser des activités sur l'alimentation. Le recueil *Dîners animés de l'AQGS* est utilisé par 30 % des répondants.
- Pour réaliser des ateliers culinaires, le personnel éducateur utilise principalement des recettes qu'il ferait à la maison. Les organismes œuvrant en éducation alimentaire et qui proposent des recettes adaptées au contexte scolaire en tenant compte des risques d'allergies alimentaires (souvent clé en main) ne sont utilisés que par 26 % des répondants. D'ailleurs, seulement 19 % du personnel éducateur trouve important d'utiliser des recettes clé en main. Cette faible proportion est possiblement due au fait que le personnel ne connaît pas l'existence de telles recettes, simples et adaptées au milieu scolaire.

La politique-cadre propose de sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie. Il faut donc s'assurer que les intervenants concernés ont suivi au moins une formation sur l'alimentation, incluant des notions sur la préparation des aliments, l'éducation au goût et une relation positive avec les aliments.

Par ailleurs, les intervenants doivent être davantage conscientisés aux avantages de se référer à des sources crédibles et de mettre en place les pratiques reconnues plutôt

que des croyances personnelles. Le développement de la plateforme Web [La marmite éducative](#) devrait faciliter les recherches des intervenants vers des sources crédibles, des formations et des outils clé en main adaptés au contexte scolaire.

Considérant l'importance de gérer les risques d'allergies alimentaires, le personnel éducateur devrait être sensibilisé à utiliser les recettes clé en main développées par les organismes spécialisés en éducation alimentaire.

Enfin, puisque le guide d'activités du défi Tchou-Tchou est bien connu et utilisé, il serait intéressant d'explorer les éléments qui expliquent sa popularité.

À propos des enjeux liés aux interventions d'encadrement des repas et des collations

- Plus de 80 % du personnel technique ont mentionné que leur école interdisait des aliments jugés non-santé (chocolat, boissons gazeuses, croustilles, bonbons) dans la boîte à lunch et une forte proportion du personnel de la garde scolaire est en accord avec cette pratique. Ce genre d'intervention n'est pourtant pas recommandé et peut même entraîner des conflits et plusieurs conséquences nuisibles.
- Environ 86 % du personnel technique ont indiqué que le personnel éducateur de son établissement avertissait l'élève au sujet de l'aliment interdit dans sa boîte à lunch. La plupart du temps, l'aliment ne peut être mangé par l'enfant et il doit être ramené à la maison, souvent, selon 57 % du personnel technique, avec un avertissement aux parents de ne plus mettre l'aliment dans la boîte à lunch.
- 75 % du personnel éducateur sont en accord avec le fait qu'il faudrait contrôler la quantité de nourriture mangée par certains enfants et 47 %, la quantité de nourriture mangée par l'ensemble des élèves. Par ailleurs, 46 % sont aussi d'accord pour féliciter un enfant qui a tout mangé son repas et 46 % sont d'accord pour expliquer à un élève qu'un aliment n'est pas bon pour lui lorsqu'il en consomme.
- Ces résultats sont très préoccupants et démontrent à quel point sont répandues les pratiques d'encadrement et des messages pouvant être nuisibles sur le développement d'une saine relation à la nourriture des enfants.

Ces résultats démontrent à nouveau l'importance de sensibiliser l'ensemble de l'équipe-école sur les avantages de transmettre de l'information juste et à jour sur la saine alimentation mettant l'accent sur les aspects positifs des aliments nutritifs plutôt que sur les aspects négatifs des aliments jugés non-santé.

Miser sur l'influence de modèles positifs des intervenants et sur les avantages d'avoir un discours positif sur les aliments au quotidien, entre autres, lors des repas et des collations.

Sachant que le *Guide alimentaire canadien* représente une référence de base très souvent consultée par les intervenants scolaires, les outils développés pour les rejoindre pourraient s’y référer davantage. D’ailleurs, le *Guide alimentaire canadien 2019* souligne l’importance d’être à l’écoute des signaux de faim et de satiété, de déguster les aliments et de manger en convivialité, soit des messages à transmettre particulièrement aux enfants pour promouvoir la saine alimentation.

Les activités pourraient être simplifiées et davantage axées sur le jeu et le plaisir afin de faciliter leur mise en place dans le quotidien.

Éléments qui ressortent de la revue de littérature

La revue de littérature réalisée à l’automne 2021 a permis de déterminer plusieurs leviers favorables à l’implantation d’activités de développement de la littératie alimentaire des enfants en milieu scolaire ainsi que les enjeux.

Leviers

- *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* (MELS, 2007);
- Lien avec les apprentissages d’enseignement et transversaux et le projet éducatif de l’école;
- Mesure budgétaire 15012;
- Appels de projets;
- Financement et expertise d’organismes communautaires qui forment et accompagnent les écoles;
- Référent ÉKIP;
- La marmite éducative qui regroupe les outils crédibles;
- Implication des parents et des enfants;
- *Lignes directrices canadiennes en matière d’alimentation* (Santé Canada, 2019);
- Vision de la saine alimentation (MSSS, 2010).

Enjeux

- Disponibilité et accessibilité des ressources spécialisées en saine alimentation;
- Support de la direction scolaire et engagement des acteurs;
- Normes sociales ou culturelles;
- Croyances personnelles des intervenants quant à la saine alimentation;
- Manque de formation des intervenants scolaires en promotion de la saine alimentation et perte de leurs compétences alimentaires.

Éléments favorisant l'implantation d'activités misant sur le développement de la littératie alimentaire et proposition de schéma regroupant les éléments sous l'angle des environnements favorables à la saine alimentation.⁶

Environnement physique	Environnement socioculturel
<p>Matériel didactique et éducatif adéquat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilement accessible; • N'encombre pas; • Respecte les règles d'hygiène et de salubrité, les allergies et intolérances alimentaires, • Sécuritaire; • Approprié à l'âge et au niveau de développement; • Clés en main. <p>Format des outils adapté aux besoins des éducateurs;</p> <p>Disponibilité d'un local et des équipements pour effectuer les ateliers culinaires.</p>	<p>Personnel formé qui valorise le programme et qui se sent compétent quant à sa mise en œuvre;</p> <p>Temps nécessaire pour la formation, la planification et la réalisation d'activités en littératie alimentaire;</p> <p>Mobilisation et collaboration entre les différents acteurs et leur engagement dans le développement de la littératie alimentaire;</p> <p>Diffusion, dans la communauté, les activités de développement de la littératie alimentaire.</p>
Environnement politique	Environnement économique
<p>Uniformisation des messages transmis par différentes instances dans l'environnement scolaire;</p> <p>Engagement des écoles et des centres de services scolaires;</p> <p>Vision commune et priorités partagées;</p> <p>Plan de pérennité adopté par l'école pour les activités de développement de la littératie alimentaire.</p>	<p>Financement réservé par l'école pour la réalisation d'activités de développement de la littératie alimentaire;</p> <p>Financement réservé pour permettre au personnel de suivre des formations sur la saine alimentation et de planifier les activités;</p> <p>Collaboration avec des organismes communautaires;</p> <p>Collaboration avec les entreprises locales.</p>

Bonnes pratiques en promotion de la saine alimentation

Proposition de schéma des bonnes pratiques en promotion de la saine alimentation, regroupées en trois éléments fondamentaux : le rôle de modèle des intervenants jeunesse, la convivialité au moment des repas et des collations et les opportunités d'apprentissages à saisir.

⁶ MSSS et Québec en forme (2012). [Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes liés au poids.](#)

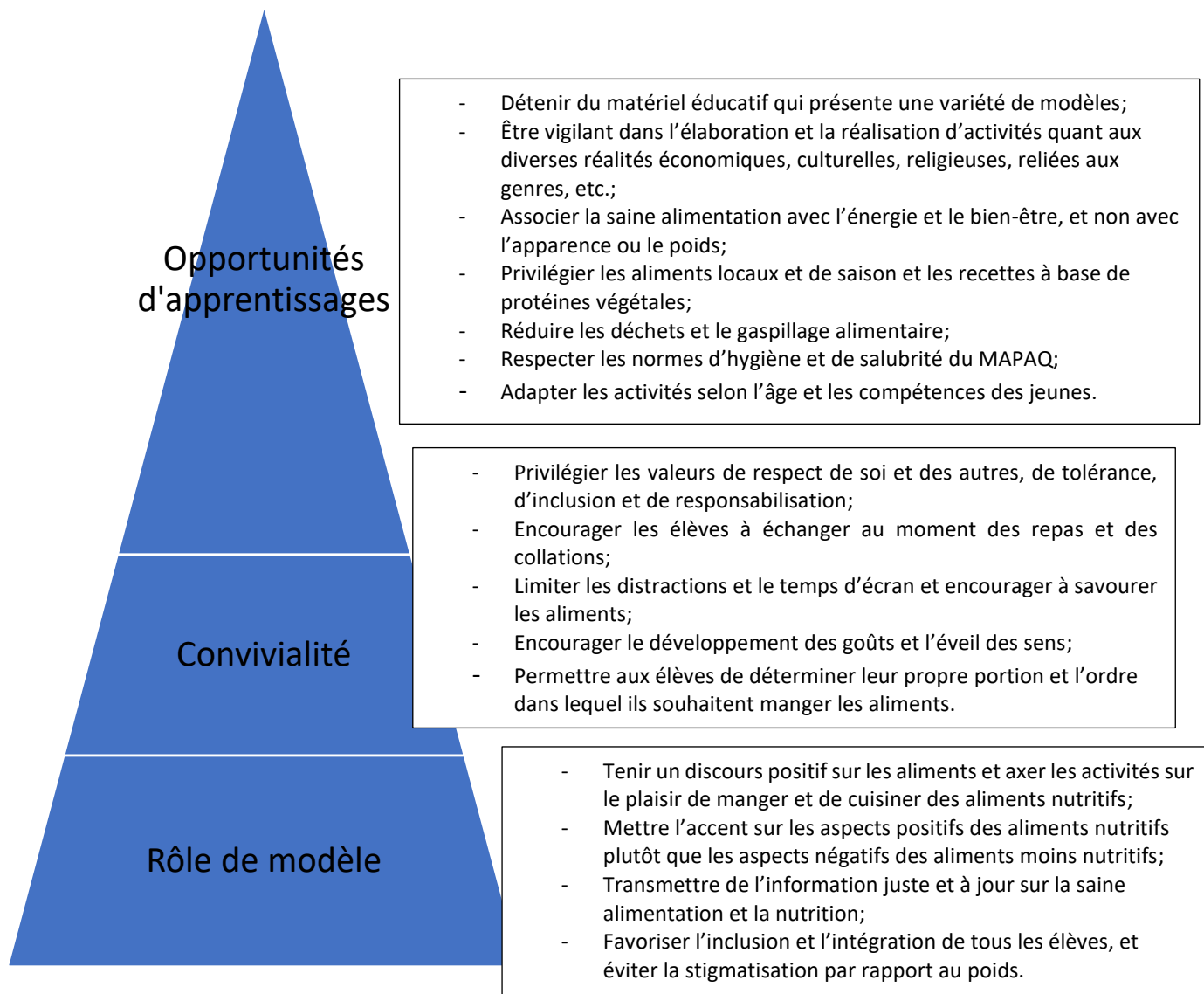


Figure 24 : Schéma des bonnes pratiques en promotion de la saine alimentation

Conclusion

L'enfance est un moment clé du développement d'habitudes et de comportements alimentaires sains qui s'apprennent au fil des expériences que vit l'enfant. Au-delà des repas qui permet d'associer l'alimentation aux notions de plaisir et de convivialité, la réalisation d'activités sur la saine alimentation permet d'initier les enfants à des techniques culinaires, de développer leurs goûts et leurs habiletés, et de favoriser une image corporelle positive. Les compétences alimentaires et culinaires contribuent à améliorer la confiance en soi et le sentiment de fierté des jeunes⁷. Ainsi, par l'organisation de ce type d'activités, l'ensemble du personnel scolaire joue un rôle essentiel au développement des apprentissages des élèves. En effet, ces compétences alimentaires

⁷ Coalition poids (2013). [Un trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école.](#)

seront nécessaires pour que les jeunes aient les capacités à naviguer dans l'environnement alimentaire actuel et qu'ils fassent des choix alimentaires éclairés.

Annexe 1 — Commentaires du personnel éducateur sur ce qu'ils font à l'école à propos des aliments (23 commentaires)

Commentaires qui démontrent les bonnes pratiques

Promouvoir une saine alimentation ne doit pas être contraignant, mais stimulant.

Nous ne retirons aucun aliment, mais nous éduquons à faire de meilleurs choix.

Plus difficile avec les familles avec un faible revenu ou en difficulté.

J'encourage une bonne relation avec la nourriture en encourageant les aliments sains à valeur nutritive élevée tout en permettant les aliments moins sains (ex. : au dessert) pour qu'il y ait de la souplesse, que ce soit un moment agréable sans contraintes. J'encourage le recyclage, le compost quand il y en a et le zéro déchet, sans contraindre, sans interdire, sans imposer. Je ne fais qu'encourager. J'aime dire que j'achète des aliments bio et végé à l'occasion pour ouvrir des discussions sur l'aspect économique et écoresponsable.

Il serait bien de promouvoir le zéro déchet sans l'obliger. La quantité de déchets qui sort des boîtes à lunch est impressionnante.

On ne peut pas exiger aux familles les collations et les repas sains puisqu'on ne connaît pas la situation financière de chacun et ce n'est pas non plus tout le monde qui est sensibilisé par une saine habitude alimentaire. On ne peut qu'informer et suggérer et sensibiliser.

C'est en premier lieu le parent qui est décideur de ce que son enfant mange.

Nous n'avons pas droit de regard sur la boîte à lunch.

Notre école a remporté un prix du S.D.G sans déchets de la MRC.

Commentaires moins éducatifs puisqu'ils parlent négativement de certains aliments

Parler de l'environnement, déchets, bons et moins bons aliments en regardant le sucre, glucides, fibre, protéines.

Nous tolérons les collations santé à notre école et nous invitons les enfants à manger les collations non-santé à la maison comme les bonbons.

S'il/elle a gagné un privilège, ou fête sa fête, je trouve que pour ces raisons-là ça devrait être OK d'avoir leurs friandises.

Si un élève a un aliment friandise dans son lunch je lui demande de le ranger et je tente de le sensibiliser que pour qu'il puisse bien faire son travail d'élève il a besoin d'un bon carburant.

Annexe 2 — Commentaires du personnel éducateur sur ce qu'ils font à propos de l'encadrement des repas (16 commentaires)

Commentaires qui démontrent les bonnes pratiques

Si l'enfant n'a pas mangé ou presque pas, je crois que de lui demander s'il est capable de manger 1 ou 2 bouchées de plus n'est pas mal en soi, mais sans insister. Je crois que d'expliquer l'importance de manger suffisamment pour l'aider dans sa concentration, pour l'aider à avoir de

l'énergie pour plus tard... est cohérent avec la demande, mais reste que l'enfant se connaît mieux que quiconque et on doit respecter cela. Sans oublier de voir s'il n'y a pas une raison précise pourquoi il ne veut pas manger. Ex. : n'aime pas son repas, une chicane qui lui a coupé l'appétit... et voir si on peut l'aider avec quelque chose.

Je crois qu'il est important de promouvoir la saine alimentation sans juger ni cibler les élèves. Simplement leur faire faire une prise de conscience.

Les friandises resteront toujours dans notre culture pour certaines fêtes... ex. : Halloween, Noël, etc.

Je regarde que l'enfant a mangé à sa faim, a assez d'énergie dans son ventre pour grandir et jouer pour l'après-midi, j'aime parler des aliments sains, encourager les saines habitudes, mais je laisse le parent gérer la boîte à lunch. S'il y a des aliments moins nutritifs au dessert ou à l'occasion de la pizza, je ne dis rien. Si c'était tous les jours et presque tout ce que contient sa boîte à lunch, j'informerais plus spécifiquement cet enfant avec une brochure à ramener à la maison.

Pour les friandises, il peut y avoir des événements spéciaux et surtout la quantité est importante. Je pense qu'on ne devrait jamais féliciter et pousser un enfant à manger pour l'inciter à écouter son besoin et éviter de développer de problématique reliée à la nourriture.

Nous parlons des aliments à valeur plus nutritive.

Je suis trop débutante pour répondre à certaines questions.

Il faut rester dans la prévention et savoir doser.

Je vois à ce que mes élèves mangent à leur faim, si un enfant ne mange pas son repas principal, mais se gave dans ces collations et desserts, j'interviens en lui expliquant qu'il va sûrement avoir faim avant la collation en PM, puisque les aliments qu'il a consommés ont une moins bonne valeur nutritive. Je n'ai pas à le forcer, je me dois de lui expliquer, et faire un lien aussi avec le parent. Les parents apprécient que l'on prenne du temps pour leur expliquer le comportement de leur enfant dans toutes les sphères qu'ils vivent à l'école (jeux, alimentation, relation avec les autres, etc.).

Nous avons eu une formation sur ce sujet à l'école.

Je crois qu'il faut laisser à l'enfant décider la quantité de son repas principal si le reste de sa boîte à lunch contient des aliments nutritifs. Les enfants qui ont que des accompagnements sucrés ne veulent pas manger leur repas principal. Ils ont juste hâte de manger le rouleau aux fruits ou autres biscuits ou jujubes du commerce avec beaucoup de sucre. En résumé, dans un monde idéal, le parent devrait choisir la qualité et l'enfant la quantité.

On ne devrait jamais exiger à un enfant de se forcer pour manger et/ou de l'obliger.