Centre de services scolaire de Laval

Septembre 2026

INFO-NUTRITION

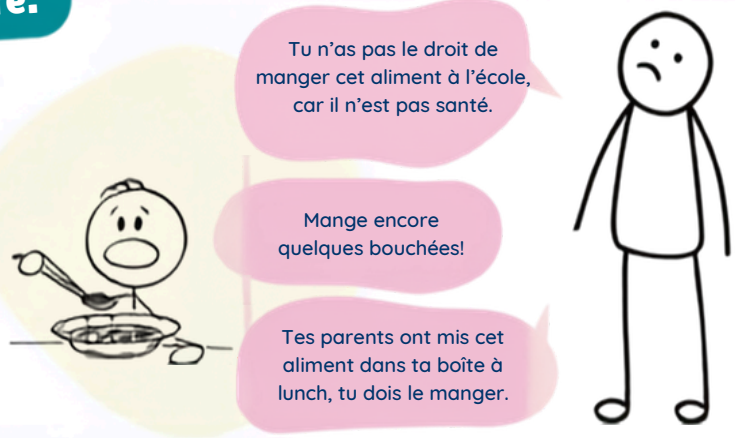
POUR L'ÉQUIPE-ÉCOLE PRIMAIRE

LE PARTAGE DES RESPONSABILITÉS LORS DES REPAS ET COLLATIONS

Les adultes veulent tous aider les enfants à bien manger. Cependant, certaines façons d'intervenir, même avec de bonnes intentions, peuvent parfois nuire à leur alimentation.

Est-ce encore d'actualité de dire:

Source: Référent ÉducaMiam
https://educamiam.gardescolaire.org/



Connaissez-vous le partage des responsabilités au moment des repas et des collations ? C'est la clé pour des repas agréables et sans pression! Et surtout, ça permet aux enfants de développer une relation positive avec les aliments.

Une relation positive avec les aliments permet à l'enfant:

- d'être à l'écoute de ses besoins
- d'avoir du plaisir à manger une variété d'aliments
- de développer de saines habitudes alimentaires.

Avec le partage des responsabilités, l'adulte encadre l'enfant avec bienveillance. De son côté, l'enfant apprend à se faire confiance et il développe son autonomie.

Le partage des responsabilités lors des repas et collations

Ensemble, respectons nos rôles et responsabilités!
Faisons confiance aux enfants et favorisons leur autonomie.

L'équipe-école

Elle s'occupe du **OÙ**,
du **QUAND**
et du **COMMENT**

- Créer un environnement calme et sécuritaire.
- Prévoir une période de temps suffisante où tous les enfants s'assoient pour manger leur lunch ou leur collation, sans aucune distraction:
  - Pas d'écrans;
  - Pas de déplacements inutiles;;
  - Aucune autre activité que manger et discuter.
- Parler de façon positive des aliments
- Encourager les enfants:
  - à respecter leurs signaux de faim et de satiété;
  - à goûter, sans pression;
  - à participer à la préparation de leur boîte à lunch.
- Encourager les parents à fournir un lunch et des collations nutritives, sans rien interdire (sauf noix et arachides).

Le parent

Il s'occupe du **QUOI**

- Fournir les aliments pour le dîner et les collations de son enfant.
- Si possible, suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien. Rappelons-nous que certaines familles n'ont pas toujours accès à des aliments de qualité en quantité suffisante.
- Faire participer son enfant à la préparation de sa boîte à lunch. Il appréciera davantage ce qu'elle contient!
- Accepter que:
  - l'appétit de son enfant peut varier d'un jour à l'autre;
  - les goûts changent avec le temps;
  - l'équipe-école respecte l'appétit et les goûts des enfants.

L'enfant

Il s'occupe du **COMBIEN**

Décider lui-même ce qu'il mange dans sa boîte à lunch et quelle quantité.
Il est le seul à savoir s'il a encore faim grâce aux signaux que son corps lui envoie.

Voir à la page suivante pour des outils à transmettre aux parents.

Documents utiles

à transmettre aux parents

Tous ces documents sont disponibles **en cliquant sur chacun des visuels.**

Idées de collations saines pour l'école

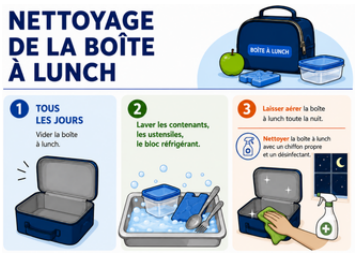
Visuel collations et boîtes à lunch nutritives

Partager les responsabilités pour un dîner simplifié

Utilisation d'une bouteille isolante

Bloc réfrigérant

Nettoyage de la boîte à lunch



Liens utiles

à transmettre aux parents

Guide alimentaire canadien
Disponible en plusieurs langues

Capsule vidéo "Boîte à lunch":

Rédigé par: Alessandra Gallani-Gobbo, conseillère en alimentation au CSS de Laval,
Geneviève Côté et Eloïse Trudel-Brûlé, nutritionnistes, Direction de santé publique, Santé Québec Laval.