

Août
2025

INFO-NUTRITION

POUR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

LE PARTAGE DES RESPONSABILITÉS AU MOMENT DES REPAS ET DES COLLATIONS À L'ÉCOLE

La rentrée est à nos portes. Pour partir l'année scolaire du bon pied, voici quelques informations clés pour cultiver une alimentation positive.

Saviez-vous que **le fait d'interdire** aux enfants d'apporter certains aliments est une pratique contre-productive ?
Voici ce que le référent ÉDUCAMIAM dit à ce propos.

DES COLLATIONS ET DES REPAS POSITIFS

5

Reconnaître que les parents sont responsables du contenu de la boîte à lunch en collaboration avec leur enfant.

Bonnes pratiques

Voir l'alimentation dans son ensemble plutôt que juger la qualité de l'alimentation à partir d'un seul repas ou aliment. Un aliment, à lui seul, ne peut contribuer grandement à la santé ou, à l'inverse, poser un grand risque.

Si l'équipe-école souhaite conscientiser les parents, partager des trucs, des recettes et des outils pour aider les parents dans la planification des boîtes à lunch et dans le développement d'une relation saine avec les aliments (ex : importance de laisser les enfants déterminer les quantités à manger selon leur faim).

Pratiques contre-productives

Dictier aux parents comment gérer l'alimentation de leur enfant.

Interdire des aliments jugés non-santé comme le chocolat, les croustilles, les boissons gazeuses et les bonbons dans les lunchs, ou certains aliments à la collation.

Dire aux enfants de rapporter ces aliments à la maison et les empêcher d'en manger à l'école.

Ces interventions augmentent l'attrait pour les aliments interdits et amènent de l'incohérence et des conflits autour de la gestion des lunchs. De plus, elles risquent de créer de la stigmatisation et faire en sorte que les enfants ne mangent pas à leur faim.

L'école a à cœur d'apprendre la saine alimentation aux enfants. Sa mission est de poursuivre dans la même voie à la maison, en plus de leur donner des trucs.

Lorsque mon enfant a peu déjeuné, je veux être en mesure de lui offrir une collation plus soutenante.

Pourquoi certains aliments hautement transformés sont interdits alors que d'autres non (ex : boissons gazeuses et punch aux fruits).

Tu n'as pas le droit de manger cet aliment à l'école, car il n'est pas santé.

Je ne comprends pas pourquoi l'école interdit des muffins faits maison avec des ingrédients de qualité parce qu'ils contiennent un peu de chocolat.

Le parent comprend

Une alimentation saine inclut des aliments variés tout en faisant une place importante aux boissons et aux aliments plus nourrissants.

L'enfant comprend

Je ne comprends pas pourquoi alors mes parents ont mis ça dans ma boîte à lunch si ce n'est pas bon pour moi. Je suis confus. Lorsque je les mange, je me sens coupable.

EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE
La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

! Note : tenir compte de la procédure de gestion des allergies alimentaires dans l'école.

En partenariat avec :

Québec



Attention! **Toute l'équipe-école**, incluant les enseignants, doit avoir la même approche pour éviter toute confusion chez l'enfant et les parents

Pour cultiver une alimentation positive à l'école
consulter le référent ÉducaMiam : <https://educamiam.gardescolaire.org/>