

Parlons d'alimentation



Comment initier la conversation

Aborder les conversations au sujet des aliments avec vos élèves dans un climat de respect et de curiosité peut contribuer à faire de votre salle de classe un milieu inclusif en matière d'alimentation.



SI UN ÉLÈVE...

Apporte une boîte de jus pour sa collation

PLUTÔT QUE DE...

Qualifier l'aliment de « malsain », d'« aliment occasionnel » ou de « malbouffe »

PENSEZ À...

Ne pas faire de jugement au sujet de l'aliment. Parler de tous les aliments de façon inclusive peut favoriser un climat respectueux et positif en matière d'alimentation dans votre salle de classe.

« Je vois que tu as apporté du jus pour ta collation, aujourd'hui. Est-ce que c'est le jus de pommes que tu préfères? Veux-tu de l'aide pour sortir la paille de l'emballage? »

Déclare qu'un aliment à l'étude ou dont vous discutez est « mauvais » pour la santé

Catégoriser les aliments abordés lors d'une leçon comme étant soit « bons » ou « mauvais »

Continuer d'offrir, à l'école, des occasions de mieux connaître et de préparer de nombreux aliments.

« Qu'est-ce qui te fait dire ça? Nous mangeons parfois certains aliments car nous aimons leur goût. Notre corps a besoin de nombreux aliments différents pour grandir, penser et jouer. Continuons à découvrir d'autres aliments... »

Mentionne qu'il évite certains aliments en raison des calories, du sucre, des lipides ou du sel qu'ils contiennent

Mettre l'accent sur les calories ou les nutriments en parlant d'aliments

Discuter des avantages de manger chaque jour des aliments différents et du fait que tous les types d'aliments nourrissent notre corps.

« Ce qui est intéressant, c'est que tous les aliments ne servent pas à la même chose. Manger chaque jour des aliments différents aide notre corps à obtenir ce dont il a besoin pour bouger, grandir et penser, et nous permet d'avoir plaisir à manger. »

Parlons d'alimentation



SI UN ÉLÈVE...

Indique qu'il note les aliments qu'il consomme

PLUTÔT QUE DE...

Louer ce comportement ou porter un jugement

PENSEZ À...

Continuer à faire preuve de curiosité et permettre à l'élève d'expliquer les raisons de ce comportement. Cela contribuera à favoriser un sentiment de sécurité chez l'élève, ainsi qu'à établir une relation de confiance entre l'élève et vous.¹

« Dis-moi pourquoi tu as choisi de noter les aliments que tu manges. Cela m'intrigue de savoir comment tu te sens quand tu le fais.² »

Demande « Qu'est-ce qu'une alimentation saine? »

Dire que la santé d'une personne dépend de choix personnels (p. ex. manger moins, bouger plus)

Tenir compte du fait que l'état de santé d'une personne est influencé par plusieurs facteurs sociaux, notamment le revenu, le niveau de scolarité et l'accès aux soins de santé. Tout le monde ne contrôle pas forcément l'ensemble des facteurs qui jouent sur la santé.

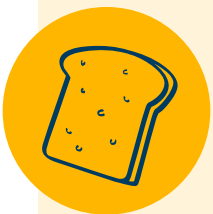
« Les habitudes alimentaires visant à favoriser une bonne santé diffèrent selon les gens, en fonction de ce dont leur corps a besoin et de ce qu'ils peuvent se procurer. »

Vous informe d'une préférence ou d'une restriction alimentaire

Donner ou imposer votre opinion personnelle sur certaines habitudes alimentaires (p. ex. régime alimentaire végétalien, biologique, axé sur la perte de poids)

Reconnaître que l'alimentation est une question profondément personnelle et varie d'une personne à l'autre. Aborder divers points de vue et permettre aux autres de prendre des décisions conformes à leurs valeurs, leurs besoins et leurs ressources est une façon de traiter les élèves avec dignité et respect.

« Merci de m'avoir dit que tu évitais [aliment]. Étant donné la grande diversité des régimes alimentaires, il est important de se rappeler que tout le monde ne mange pas de la même façon, et c'est parfaitement correct. »



¹Si vous éprouvez des préoccupations concernant le comportement ou les commentaires d'un ou une élève à l'égard de la nourriture ou de l'alimentation, envisagez de mettre l'élève en rapport avec d'autres sources de soutien.

²L'usage d'un journal alimentaire a été associé à l'apparition, voire à l'aggravation de troubles alimentaires, ainsi qu'à d'autres répercussions entraînant un rapport négatif à la nourriture². Simpson et coll. Calorie counting and fitness tracking technology: associations with eating disorder symptomatology. *Eating Behaviors* 2017;26:89-92.