



# LA CRÉATION D'UN ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE POSITIF DANS LES ÉCOLES

---



# TROUSSE sur la nutrition en milieu scolaire

## La création d'un environnement alimentaire positif dans les écoles

**L'objectif** de la présente trousse est d'aider le personnel enseignant et le personnel scolaire à créer un environnement alimentaire positif, inclusif et respectueux où tous les élèves se sentent en sécurité, soutenus et capables d'établir une relation saine avec la nourriture.

Cette ressource propose des conseils pratiques, un langage commun et des mesures réalistes qui contribuent à réduire la pression et la stigmatisation liées à l'alimentation, à respecter la diversité des élèves et des familles et à harmoniser les pratiques scolaires courantes avec des approches axées sur la neutralité alimentaire et fondées sur des données probantes.

## Rôles dans l'alimentation à l'école

Un environnement alimentaire positif et bénéfique favorise le bien-être et le sentiment d'appartenance des élèves, en plus de les aider à établir une relation saine avec la nourriture. Chaque membre de la communauté scolaire a un rôle à jouer. La compréhension des rôles permet de réduire la pression alimentaire et de favoriser l'autonomie des élèves.

Suivez les rôles ci-dessous concernant l'alimentation à l'école, selon la [division des responsabilités d'Ellyn Satter](#) (en anglais).

|                  |                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ÉCOLE            | Décide <b>quand et où</b> les élèves mangent<br>Détermine les <b>aliments offerts</b> , si des aliments sont vendus ou fournis                      |
| ÉLÈVE            | Décide <b>s'il veut manger</b><br>Décide de la <b>quantité de nourriture à consommer</b><br>Choisit l' <b>ordre</b> dans lequel manger les aliments |
| PARENT ou TUTEUR | Décide des <b>aliments à offrir</b>                                                                                                                 |



*Pourquoi faut-il éviter de faire des commentaires concernant les dîners?*

Même si l'intention peut être bonne, les élèves peuvent percevoir les commentaires positifs ou négatifs sur les aliments comme une forme de jugement ou de pression, ce qui peut nuire à leur relation avec la nourriture.



## Mesures à prendre par les écoles

Veiller à ce que le personnel et les bénévoles comprennent et respectent ces rôles pendant les repas et les collations.



## Ressources et soutien

- [Enseigner le guide alimentaire canadien : Le rôle en rapport avec la nourriture et l'alimentation; Anglais](#)
- [Éducation Nutrition : Les rôles à l'heure du repas à l'école; Anglais](#)
- [Conseils pour les surveillants du dîner; Anglais](#)
- [Rôles et responsabilités liés à l'alimentation – Élémentaire; Anglais](#)
- [Rôles et responsabilités liés à l'alimentation – Secondaire; Anglais](#)

### Favoriser les expériences alimentaires positives

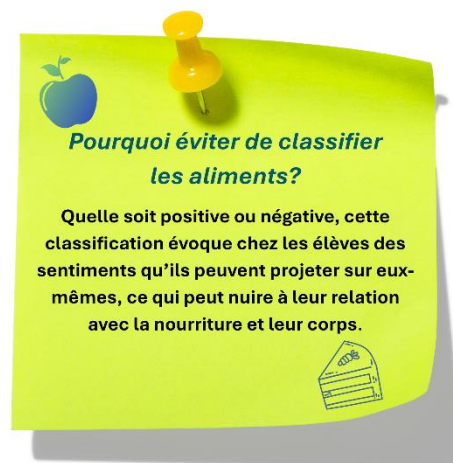
Le personnel enseignant et le personnel scolaire jouent un rôle clé dans la création d'environnements alimentaires respectueux et inclusifs.

#### Principes clés

- Respecter les choix alimentaires individuels des élèves.
- Reconnaître que les familles font des choix alimentaires pour de nombreuses raisons (culture, budget, accès, préférences, allergies, religion, saisons).
- Tenir compte de l'insécurité alimentaire et de l'accès à l'eau.

#### Choses à éviter

- Qualifier les aliments de « bons », de « mauvais », de « sains » ou de « malsains ».
- Commenter, comparer ou juger les dîners et les collations des élèves.
- Faire pression sur les élèves pour qu'ils mangent ou goûtent des aliments.
- Faire des commentaires sur ses propres choix alimentaires et son corps à l'école.



#### Mesures à prendre par le personnel

Utiliser un langage sans jugement et faire preuve de respect pour tous les aliments et pour tous les corps.

Consulter les [Scénarios alimentaires à l'élémentaire](#) et les [Scénarios alimentaires au secondaire](#) pour apprendre à gérer les situations liées à l'alimentation à l'école de manière positive et bénéfique.

Évaluer ses préjugés à l'égard de l'alimentation et des pratiques alimentaires à l'aide de [cet outil](#) de Santé Canada.

Envisager d'ajouter des programmes de littératie alimentaire tels que « C'est toi le chef » ou des jardins scolaires ou des tours de jardinage.



#### Ressources et soutien

- [Favoriser une saine alimentation dans les écoles élémentaires; Anglais](#)
- [Favoriser une saine alimentation dans les écoles secondaires; Anglais](#)
- Nourish Nova Scotia – [Positive Food Environment Toolkit](#)

### Fournir un environnement alimentaire approprié

L'environnement scolaire détermine comment et où les élèves mangent, que ce soit en salle de classe, à la cafétéria ou dehors.

#### Pratiques exemplaires

- Prévoir **au moins 20 minutes pour manger** (sans hâte, sans compter les transitions).
- Créer un **espace calme et accueillant pour manger**.
- Veiller à ce que les aires de repas soient **sans écrans** (pas de télévision, de tablette ou de tableau blanc électronique).
- Encourager **le lavage ou la désinfection des mains** avant les repas et les collations.
- Veiller à ce que les poubelles et les bacs de recyclage soient **visibles et vidés** régulièrement.



*Qu'en est-il des  
BOISSONS en salle  
de classe?*

Aidez les élèves à s'hydrater tout au long de la journée. Encouragez-les à apporter une bouteille d'eau réutilisable et à la garder sur leur pupitre.

#### Établissement de liens au sein de la communauté scolaire

- Créer des occasions pour le personnel et les élèves de manger ensemble.
- Utiliser les événements liés à l'alimentation pour renforcer les liens et le sentiment d'appartenance (événements pour les familles, repas partagés).



#### Mesures à prendre par les administrateurs

Revoir les horaires et les plans de surveillance pour s'assurer que les élèves ont suffisamment de temps pour manger sans hâte.

Installer des affiches sur le lavage des mains un peu partout dans l'école.



#### Ressources et soutien

- [Une saine alimentation à l'école; Anglais](#)
- [Guide alimentaire canadien – Trousse pour les éducateurs; Anglais](#)
- [Nourriture et culture dans votre classe; Anglais](#)
- [Manger à l'école; Anglais](#)

## Parler de l'alimentation à l'école : Un langage axé sur la neutralité alimentaire

Un langage axé sur la neutralité alimentaire renforce la confiance corporelle et réduit la honte et la pression. La neutralité alimentaire ne signifie pas que tous les aliments ont la même valeur nutritive; un petit gâteau et une pomme offrent des nutriments différents. Il s'agit plutôt de créer un environnement positif, sans jugement, où les élèves peuvent savourer une diversité d'aliments sans culpabilité ni honte.

| Choses à éviter                                                                                                          | Choses à privilégier                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Utiliser les mots suivants, entre autres, pour qualifier les aliments : bon, mauvais, sain, malsain, malbouffe, gâterie. | Les élèves peuvent manger à leur rythme.                                                          |
| Féliciter ou récompenser les élèves parce qu'ils ont mangé certains aliments.                                            | Les élèves choisissent dans quel ordre manger les aliments.                                       |
| Critiquer ou commenter les choix alimentaires des élèves.                                                                | Les élèves arrêtent de manger lorsqu'ils sont rassasiés ou mangent davantage lorsqu'ils ont faim. |
| Parler de façon négative de son propre corps ou de ses choix alimentaires.                                               | Expériences d'apprentissage pratiques.                                                            |

Cette approche favorise la santé mentale et le bien-être des élèves, ainsi que leur capacité d'établir une relation saine avec la nourriture pour la vie.



### Mesures à prendre par les écoles

Former le personnel enseignant, le personnel de surveillance à l'heure du dîner et le personnel de soutien sur l'utilisation d'un langage axé sur la neutralité alimentaire.



### Ressources et soutien

- [La création d'un environnement alimentaire positif dans les écoles; Anglais](#)
- [La pleine conscience et l'alimentation consciente en classe; Anglais](#)
- [Guide alimentaire canadien; Anglais](#)
- [BANA – Health Promotion](#)
- [Scénarios alimentaires à l'élémentaire; Anglais](#)
- [Scénarios alimentaires au secondaire; Anglais](#)

## Établir un lien entre l'alimentation et le curriculum

L'alimentation peut favoriser l'apprentissage sans mettre l'accent sur le poids ou la santé. Par exemple, la culture et la préparation des aliments permettent d'acquérir des compétences, de prendre confiance en soi et de créer des liens.

### Moyens d'intégrer l'alimentation à la salle de classe

Rédaction d'une marche à suivre : rédiger les étapes d'une recette.

Sciences : cultiver un jardin.

Lecture : lire une recette et les tableaux de la valeur nutritive.

Études sociales : favoriser l'apprentissage de l'alimentation d'un point de vue culturel.

Mathématiques : faire la représentation graphique des aliments préférés, mesurer les ingrédients, doubler une recette.

Éducation physique et santé : discuter de la façon dont la publicité, le marketing et les médias sociaux influencent les choix alimentaires.

**Amusez-vous en cuisinant!** La cuisine donne aux élèves la possibilité:

- d'essayer de nouveaux aliments;
- de travailler en collaboration;
- d'acquérir des aptitudes pour la préparation de repas;
- de prendre plaisir à cuisiner et à manger ensemble.



### Mesures à prendre par le personnel enseignant

Recourir à des activités alimentaires pour satisfaire aux attentes du curriculum.



### Ressources et soutien

- [Bouchées Brillantes \(anglais\)](#) ; [En classe \(anglais\)](#); [Allez-y cuisinez! \(anglais\)](#); [Pouce vert \(anglais\)](#)
- Programmes de cuisine ou de compétences culinaires – Programme de cuisine [C'est toi le chef](#)
- [Guide alimentaire canadien – Trousse pour les éducateurs; Anglais](#)
  - [Activités pour les 4 à 6 ans](#); [Activités pour les 7 et 8 ans](#); [Activités pour les 9 à 11 ans](#)
- Freggie Tales – [Ressources pour les enseignants](#); [Anglais](#)
- Sustain Ontario – Plans de leçon pour [les enfants et les jeunes](#)
- Explorer les [possibilités de subventions et de financement](#) et les partenariats à l'appui des programmes pratiques axés sur la nourriture
- [Médias sociaux, bulletin d'information et annonces sur la nutrition](#)

# TROUSSE sur la nutrition en milieu scolaire

## La création d'un environnement alimentaire positif dans les écoles

### Repenser les fêtes, les récompenses et les activités de financement scolaires

Le recours aux options non alimentaires permet de créer des expériences inclusives pour tous les élèves.

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="#">Fêtes scolaires</a><br><a href="#">Anglais</a>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fêtes dansantes</li> <li>Temps de récréation ou d'éducation physique supplémentaire</li> <li>Journées costumées ou thématiques</li> <li>Jeux en classe</li> <li>Rôles particuliers (p. ex. « chef de classe »)</li> </ul>                                                                                         |
| <a href="#">Récompenses scolaires</a><br><a href="#">Anglais</a>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fournitures scolaires (crayons, autocollants, signets)</li> <li>Certificats, notes ou annonces</li> <li>Temps de jeu supplémentaire ou activités spéciales</li> </ul>                                                                                                                                             |
| <a href="#">Activités de financement scolaires</a><br><a href="#">Anglais</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Danse-o-thons, activités de yoga, quilles</li> <li>Soirées cinéma en famille ou bingo</li> <li>Tirages de cartes-cadeaux ou de produits et services offerts par des entreprises locales</li> <li>Bracelets ou petits articles non alimentaires</li> <li>Défis amusants auxquels participe le personnel</li> </ul> |



#### Mesures à prendre par les écoles

Passer en revue les pratiques actuelles et trouver au moins une solution de rechange non alimentaire par catégorie.



#### Ressources et soutien

- [Repenser les fêtes scolaires; Anglais](#)
- [Repenser les récompenses scolaires; Anglais](#)
- [Repenser les activités de financement scolaires; Anglais](#)

### Politiques et lignes directrices

Les écoles sont responsables des aliments vendus ou fournis sur place.

- **Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (NPP 150)**
  - Exige que les aliments vendus dans les écoles financées par des fonds publics répondent aux normes en matière de nutrition.
  - Pour obtenir une liste des fournisseurs approuvés, communiquez avec votre conseil scolaire ou avec l'équipe de promotion de la santé globale (519 258-2146, poste 1555 ou [chp@wechu.org](mailto:chp@wechu.org)).
- **Lignes directrices sur la nutrition du Programme d'alimentation saine pour les élèves (pour les programmes du Programme ontarien d'alimentation saine pour les élèves seulement)**
  - Aident les fournisseurs de ces programmes à respecter les normes en matière de nutrition.



#### Mesures à prendre par le personnel enseignant

Veiller à ce que les programmes alimentaires respectent les politiques provinciales.

#### Vous avez des questions?

Communiquez avec l'équipe de promotion de la santé globale au 519 258-2146, poste 1555 ou à l'adresse [chp@wechu.org](mailto:chp@wechu.org).



### Activité de réflexion et d'action sur l'environnement alimentaire à l'école

**Objet :** Cette activité aide le personnel scolaire et les bénévoles à réfléchir aux pratiques liées à l'alimentation et à la diversité corporelle à l'école, à relever les points forts et les lacunes, ainsi qu'à déterminer des étapes réalistes à prendre pour améliorer l'environnement alimentaire de l'école.

#### Participants

- Personnel enseignant et administratif
- Personnel de surveillance à l'heure du dîner
- Tous les adultes qui travaillent ou font du bénévolat à l'école

#### Durée

- Réflexion individuelle : 10 à 15 minutes
- Discussion en groupe et plan d'action : 30 à 45 minutes

### Partie 1 : Réflexion individuelle – Demandez au personnel et aux bénévoles de remplir cette section individuellement.

**Langage et attitudes axés sur la neutralité alimentaire :** Réfléchir au langage utilisé en salle de classe, pendant les repas et dans les communications de l'école. Sélectionnez la réponse qui reflète le mieux vos pratiques.

|                                                                                                            | Toujours | La plupart du temps | Pas du tout |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-------------|
| Le personnel évite de qualifier les aliments de « bons », de « mauvais », de « sains » ou de « malsains ». |          |                     |             |
| Le personnel ne commente pas et ne juge pas les dîners et les collations des élèves.                       |          |                     |             |
| Le personnel évite de faire pression sur les élèves pour qu'ils mangent ou goûtent des aliments.           |          |                     |             |
| Le personnel adopte un langage respectueux à l'égard de la nourriture et du corps.                         |          |                     |             |
| Les supports visuels en salle de classe et dans l'école reflètent la diversité corporelle.                 |          |                     |             |

**Invitation à la réflexion :** Quel langage ou quelles pratiques pourraient être modifiés pour mieux favoriser la neutralité alimentaire?



# TROUSSE sur la nutrition en milieu scolaire

## La création d'un environnement alimentaire positif dans les écoles

**Environnement et horaires des repas :** Réfléchissez à la manière dont les heures et les espaces de repas répondent aux besoins des élèves. Sélectionnez la réponse qui reflète le mieux vos pratiques.

|                                                                                           | Toujours | La plupart du temps | Pas du tout |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-------------|
| Les élèves disposent d'au moins 20 minutes pour manger sans hâte.                         |          |                     |             |
| Le personnel ne commente pas et ne juge pas les dîners et les collations des élèves.      |          |                     |             |
| Les aires de repas sont des zones sans écrans.                                            |          |                     |             |
| Le lavage et la désinfection des mains sont encouragés avant les repas et les collations. |          |                     |             |
| Les poubelles et les bacs de recyclage sont visibles et bien entretenus.                  |          |                     |             |

**Invitation à la réflexion :** Quels changements pourraient améliorer l'expérience alimentaire des élèves?

**Respect de l'autonomie des élèves :** Réfléchissez à la manière dont on soutient le choix des élèves et les signaux corporels. Sélectionnez la réponse qui reflète le mieux vos pratiques.

|                                                                                             | Toujours | La plupart du temps | Pas du tout |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-------------|
| Les élèves décident s'ils veulent manger et décident de la quantité d'aliments à consommer. |          |                     |             |
| Les élèves peuvent manger les aliments dans n'importe quel ordre.                           |          |                     |             |
| Le personnel respecte les signaux de faim et de satiété.                                    |          |                     |             |
| Les pratiques alimentaires culturelles, religieuses et familiales sont reconnues.           |          |                     |             |

**Invitation à la réflexion :** Où les élèves peuvent-ils subir des pressions liées à l'alimentation?



# TROUSSE sur la nutrition en milieu scolaire

## La création d'un environnement alimentaire positif dans les écoles

**Fêtes, récompenses et activités de financement :** Examinez comment la nourriture est utilisée dans la culture scolaire. Sélectionnez la réponse qui reflète le mieux vos pratiques.

|                                                                       | Toujours | La plupart du temps | Pas du tout |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-------------|
| Les fêtes non axées sur la nourriture sont courantes à l'école.       |          |                     |             |
| Les récompenses non alimentaires sont utilisées systématiquement.     |          |                     |             |
| Les activités de financement ne reposent pas sur la vente d'aliments. |          |                     |             |
| Les familles sont informées des approches non alimentaires.           |          |                     |             |

**Invitation à la réflexion :** Quelles pratiques pourraient être remplacées par des options non alimentaires plus inclusives?

**Connaissances et soutien du personnel :** Songez à la formation du personnel et à l'accès aux ressources. Sélectionnez la réponse qui reflète le mieux vos pratiques.

|                                                                                                         | Toujours | La plupart du temps | Pas du tout |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-------------|
| Le personnel connaît les principes de neutralité alimentaire et d'inclusivité à l'égard du poids.       |          |                     |             |
| Le personnel de surveillance à l'heure du dîner reçoit des conseils sur le soutien à l'heure des repas. |          |                     |             |
| Le personnel sait où trouver les ressources sur l'environnement alimentaire.                            |          |                     |             |
| L'école harmonise ses pratiques alimentaires avec les politiques provinciales.                          |          |                     |             |

**Invitation à la réflexion :** Quels types de soutien ou de formation supplémentaires s'avéreraient utiles?



# TROUSSE sur la nutrition en milieu scolaire

## La création d'un environnement alimentaire positif dans les écoles

**Partie 2 : Discussion en groupe** – Rassemblez le personnel en petits groupes ou en équipe complète.

Questions de discussion

1. Que fait déjà bien notre école pour favoriser un environnement alimentaire positif?
2. Où les élèves sont-ils le plus susceptibles de subir des pressions ou des jugements liés à l'alimentation?
3. Quels sont les changements qui auraient l'incidence positive la plus importante tout en entraînant un minimum de perturbations?
4. Quels obstacles (temps, espace, ressources) devons-nous prendre en considération?

**Partie 3 : Plan d'action** – En groupe, déterminez d'une à trois mesures réalistes à mettre en œuvre cette année.

Lignes directrices pour l'élaboration de plans d'action :

- Commencer par des objectifs modestes et réalisables.
- Mettre à profit les points forts existants.
- Attribuer des responsabilités claires.
- Établir un échéancier réaliste.

Utilisez la [trousse des membres du comité Écoles saines](#) pour vous aider à élaborer votre plan d'action.

## **Partie 4 : Réflexion et suivi**

Questions de réflexion

- Comment saurons-nous que ce changement a une incidence positive?
- Comment communiquerons-nous les progrès réalisés au personnel, aux élèves et aux familles?
- Quand reviendrons-nous sur cette réflexion?

*Suivi proposé* : Réexaminez cette activité chaque année ou après la mise en œuvre d'une nouvelle initiative liée à l'alimentation.