



Relation positive avec la nourriture

**QUATRE SEMAINES D'ACTIVITÉS FACILES POUR LES ENSEIGNANTS DU
PRIMAIRE POUR PRATIQUER LES COMPÉTENCES EN SANTÉ MENTALE
DANS LEURS SALLES DE CLASSE.**

Semaine 1: Explorer les aliments ensemble

Semaine 2: Partager les cultures et les traditions par la nourriture

Semaine 3: Manger en pleine conscience

Semaine: Jardiner et cuisiner ensemble

INTRODUCTION

Le sujet abordé ce mois-ci dans le cadre de la série d'activités sur la santé mentale aidera les écoles et les membres du personnel enseignant à favoriser la compétence alimentaire et l'établissement d'une relation positive avec la nourriture chez les élèves et l'ensemble de la communauté scolaire et, ce faisant, à prévenir les troubles de l'alimentation.

Selon les données locales découlant de l'étude COMPASS 2020-2021, 32 % des jeunes du Sud-Ouest de l'Ontario ont déclaré réduire ou modifier leur apport en nourriture dans le but de changer leur poids ou leur corps (COMPASS, 2022). Or, suivre un régime amaigrissant en réduisant l'apport en nourriture est un des plus grands facteurs de risque des troubles de l'alimentation; les élèves qui suivent des régimes amaigrissants à un degré moyen sont cinq fois plus susceptibles d'avoir un trouble de l'alimentation que ceux qui ne suivent pas de tels régimes (Patten et al., 1999; Haines et Neumark-Sztainer, 2006). Les messages bien intentionnés concernant « l'alimentation saine » peuvent par inadvertance causer du tort en suscitant chez les élèves des préoccupations et des craintes face à la nourriture qui pourraient les entraîner dans la spirale des régimes et des troubles de l'alimentation (O'Dea, 2000; Pinhas et al., 2013).

La nourriture, c'est beaucoup plus que des nutriments. En effet, la nourriture nous procure du plaisir, crée des occasions de se réunir avec d'autres et nous permet de faire découvrir nos traditions (Satter, 2022). Avoir une attitude positive et être à l'aise et flexible relativement à l'alimentation, apprendre à accepter une variété d'aliments, écouter ses signes de faim et de satiété et acquérir au fil du temps les compétences alimentaires nécessaires à la préparation de repas sont tous des caractéristiques d'un mangeur compétent (Satter, 2007). La compétence alimentaire est associée à une meilleure santé (Satter, 2007).

Afin de prévenir les troubles de l'alimentation et de favoriser la compétence alimentaire et l'établissement d'une relation positive avec la nourriture pour la vie, il est préférable d'adopter une approche protectrice pour aborder, enseigner et explorer le sujet de la nourriture dans les écoles (Pinhas et al., 2013; Welch et Leahy, 2018; ESI 2016). Pour en savoir plus long à ce sujet, consultez les ressources [10 façons de créer un environnement alimentaire positif dans les écoles](#), [Favoriser une saine alimentation dans les écoles élémentaires](#) et [Teach Food First](#). Faites les activités du mois pour aider les élèves et l'ensemble de la communauté scolaire à savourer et à célébrer tous les aliments!

activities to help students and the school community enjoy and celebrate all foods!

Points importants

- Tous les aliments ont leur place, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de bons aliments ni de mauvais aliments. Avoir une relation positive avec la nourriture, c'est être à l'aise de consommer toutes sortes d'aliments qui favorisent à la fois la nutrition et le plaisir.
- La nourriture offre une occasion de tisser des liens et d'en apprendre sur d'autres cultures.
- L'utilisation des cinq sens en mangeant peut rendre l'expérience plus agréable et nous aider à pratiquer l'alimentation consciente.
- Cultiver, cuire et savourer des aliments en bonne compagnie est important et bon pour la santé mentale.

Annonces hebdomadaires (Lundi, je parle de santé mentale)

Semaine 1:

Savais-tu que tous les aliments ont leur place? La nourriture nous donne de l'énergie et nous aide à grandir. Elle peut aussi jouer un rôle important dans la célébration d'occasions spéciales et elle nous permet d'interagir avec les autres et de partager nos cultures et nos traditions alimentaires. Peux-tu penser à des aliments que tu as vu d'autres personnes manger et que tu aimerais essayer?

Semaine 2:

La nourriture peut être une excellente façon de partager notre culture et nos traditions avec les autres. Pense à une activité spéciale ou à une célébration à laquelle tu as participé récemment; quelle sorte de nourriture as-tu mangée? Qui a préparé le repas et avec qui as-tu mangé? Est-ce qu'on a présenté la nourriture d'une façon spéciale? As-tu gardé un souvenir de certaines odeurs ou de certains bruits?

Semaine 3:

As-tu déjà entendu parler de l'alimentation consciente? Cette façon de manger nous permet de prêter attention à ce que nous mangeons en utilisant les cinq sens. Lorsque tu prendras une bouchée de ton dîner aujourd'hui, utilise tous tes sens pour savourer l'aliment! À quoi ressemble-t-il, qu'est-ce qu'il sent, quelle est sa texture et qu'est-ce qu'il goûte? Quel son produit-il lorsque tu le croques ou le mâches? Faire preuve de curiosité en mangeant et utiliser nos sens peut rehausser l'expérience repas et même rehausser le goût des aliments!

Semaine 4:

As-tu déjà aidé quelqu'un à préparer ou à cuisiner un repas ou une collation à la maison? As-tu déjà essayé de cultiver des légumes, comme des tomates ou des haricots? Cultiver et cuisiner des aliments peut nous aider à nous rapprocher des autres et de la nature. Ces activités peuvent aussi réduire le stress et nous calmer. Donc, la prochaine fois que quelqu'un cuisinera ou préparera un repas chez toi, offre-lui un coup de main!



ACTIVITÉS

• Explorer la nourriture ensemble:

-Organisez une journée d'exploration libre de la nourriture; laissez les élèves explorer et essayer des aliments comme bon leur semble. Offrez-leur des aliments qu'ils n'ont peut-être jamais mangés, comme des kiwis, des pitayas (fruits du dragon), du kéfir ou des pois mange-tout. Si un élève n'aime pas « encore » un des aliments après l'avoir essayé, tâchez d'adopter une mentalité de croissance, car on n'apprend pas à aimer un aliment du jour au lendemain.

-Ressource [Today I tasted](#) : feuille d'activité pour encourager les élèves à essayer et à savourer de nouveaux aliments.

• Partager les cultures et les traditions alimentaires et manger en bonne compagnie

-[Special Meal Event Menu](#) [6e-8e année] : Préparez un menu pour un événement spécial en tenant compte des traditions alimentaires.

-[Une découverte guidée du Guide alimentaire canadien](#) : Aidez les élèves à comprendre les bienfaits de prendre les repas en bonne compagnie [4e-6e année].

-Explorez d'autres moyens de rendre les repas agréables :

·[The People I Like to Eat With](#) [maternelle-2e année]

·[Favourite Food or Meal Experience](#) [6e-8e année]

• Pratiquer l'alimentation consciente

-[Mindful Eating Lesson](#): Aidez les élèves à utiliser tous leurs sens pour décrire l'odeur, la texture, la saveur et le goût des aliments [6e-8e année].

-[Une découverte guidée du Guide alimentaire canadien](#): Aidez les élèves à comprendre que manger sainement englobe plus que les aliments que nous mangeons [4e-6e année].

-L'article [La pleine conscience et l'alimentation consciente en classe](#) propose aussi des façons d'aider les élèves de tout âge à pratiquer l'alimentation consciente plus souvent [4e-6e année].

• Jardiner et cuisiner ensemble

-Plus on est directement exposé à différents aliments, mieux c'est! Cultiver et préparer des aliments peut favoriser le bien-être mental en renforçant la confiance en soi et l'estime de soi. Recettes simples à préparer en classe :

·[Parfaits craquants aux fruits et yogourt avec granola](#)

·[Sandwichs de pommes ouverts](#)

·[Houmous super crémeux](#)

-Offrez aux élèves l'occasion de planter et de cultiver un légume en classe et d'en prendre soin. [Leçon – planter une graine de haricot](#) (voir la page 29 de la trousse)

Recommandations de livres ou de vidéos

Livres:

- Autour de la table par Peter H. Reynolds [Mat.-3e]
- Les dragons adorent les tacos par Adam Rubin [Mat.-2e]
- Regarde ce que tu manges par Scot Ritchie [Mat.-2e]
- La boîte à lunch: Une histoire à savourer par Chris Butterworth [Mat.-3e]
- Vivre l'automne ! Les récoltes : du maïs aux citrouilles par Martha Rustad [Mat.-2e]

Comme les livres suggérés ci-dessus ne conviennent pas à l'âge de tous les élèves, vous pourriez élargir l'activité de lecture en demandant aux élèves plus âgés de lire à des élèves plus jeunes ou de faire un compte rendu sur les messages véhiculés dans un des livres!

Vidéos:

- L'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien (vidéo interactive)
- La faim et la satiété (vidéo interactive)
- Prendre le temps de manger (vidéo interactive)
- Savourer les aliments (vidéo interactive)
- Le plaisir de cuisiner (vidéo interactive)

Pour les membres du personnel enseignant qui utilisent les médias sociaux

- Publiez des photos ou des fiches de recettes fournies par les élèves qui représentent leurs différentes cultures afin que d'autres familles puissent les essayer.
- Dans la section de suggestions d'activités, publiez des photos de vos élèves en train de préparer et de savourer des aliments, et incluez leurs commentaires.
- Publiez, toutes les semaines, une mise à jour sur votre projet de culture de légumes en classe.
- Tag your local health unit's School Team on Twitter @SW_PublicHealth or @ML_SchoolHealth so we can share what you are doing!

Références

- COMPASS. Résultats de l'étude COMPASS 2020-2021 pour le Sud-Est de l'Ontario. Correspondance personnelle de J. Vermeer (30 mars 2022).
- Ellyn Satter Institute (ESI). (2016). Evaluation Rubric from the Perspective of ecSatter and fdSatter Nutrition Education Programs and Materials.
- Haines, J. et Neumark-Sztainer, D. P. (2006). Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk factors. Health Education Research. 770-782.
- O'dea, Jennifer. (2000). School-Based Interventions to Prevent Eating Problems: First Do No Harm. Eating Disorders, 8:2, 123-130.
- Patten, G. C., Selzer, R., Coffey, C. et al. (1999). Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. BMJ, 318(7186): 765-8.
- Pinhas, L., McVey, G., Walker, K. S., Norris, M., Katzman, D. et Collier, S. (2013). Trading Health for a Healthy Weight: The Uncharted Side of Healthy Weights Initiatives. Eat Disord, 221(2):109–16.
- Satter, E. (1er sept. 2007). Eating Competence: Definition and Evidence for the Satter Eating Competence Model. J Nutr Educ Behav, 1;39(5):S142–53.
- Satter, E. (2022). The Joy of Eating: Being a Competent Eater. <https://www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2021/12/Joy-of-eating-2022.pdf>.
- Welch, R. et Leahy, D. (2018). Beyond the pyramid or plate: Contemporary approaches to food and nutrition education. Monash University.

Your mental health is a priority

www.swpublichealth.ca

www.healthunit.com