

ENSEIGNER l'alimentation et la nutrition

La façon dont on aborde l'alimentation à l'école a une influence sur la relation que les élèves ont avec la nourriture.

La neutralité alimentaire est un concept récent et en évolution. Cette approche permet d'éliminer le jugement et la honte ainsi que les préjugés et les biais personnels dans les leçons sur la nourriture et l'alimentation.

Qu'est-ce que la neutralité alimentaire?

- Elle élimine les énoncés fondés sur la moralité.
- Elle élimine le jugement, la honte et les commentaires associés aux choix alimentaires.
- Les aliments sont appelés par leur nom.
- Elle englobe des caractéristiques autres que la valeur nutritive.

À quoi ressemble une approche axée sur la neutralité alimentaire?

- On appelle les aliments par leur nom.
- On ne qualifie pas les aliments comme « sains », « malsains », « bons » ou « mauvais » pour la santé.
- On laisse les élèves choisir dans quel ordre manger les aliments.
- On n'utilise pas la nourriture comme récompense ou punition.
- On ne fait pas de commentaires sur le contenu de la boîte à lunch.

Les objectifs de la neutralité alimentaire sont les suivants :

- **Éliminer les préjugés et les jugements associés à certains aliments.**
- **Éliminer le sentiment de honte associé aux choix alimentaires.** Lorsque les élèves se font dire que des aliments sont « bons » ou « mauvais » pour la santé, ils peuvent remettre en question ce que leurs parents leur donnent à manger. Les élèves ont peu de contrôle sur la nourriture à leur disposition, car les décisions à cet égard sont souvent prises par leurs parents et influencées par plusieurs facteurs, dont le revenu familial, le temps disponible, la culture, le coût des aliments, les médias et l'environnement alimentaire.
- **Encourager la découverte de nouveaux aliments en utilisant un langage neutre.** Les élèves sont plus susceptibles de goûter à de nouveaux aliments s'ils n'ont pas d'idées préconçues à ce sujet.
- **Développer la pensée critique.** Il faut encourager les élèves à reconnaître les régimes à la mode, à consulter des sources d'information nutritionnelle fiables et à jeter un regard critique sur le marketing alimentaire.
- **Tenir compte des caractéristiques autres que la valeur nutritive.** L'alimentation ne se limite pas à ce que nous mangeons. Les habitudes alimentaires saines tiennent compte du moment et de l'endroit où on mange, des raisons pour lesquelles on mange, de la façon dont on mange et des personnes avec lesquelles on mange.

IMPORTANCE DE LA NEUTRALITÉ ALIMENTAIRE

La plupart du temps, nous ne prêtons pas attention aux mots que nous utilisons pour parler de la nourriture. Or, ces mots sont importants, car ils reflètent nos croyances et pratiques personnelles à l'égard de la nourriture. On utilise souvent des termes négatifs pour parler de la nourriture et de l'alimentation en insistant sur les problèmes qui y sont associés (p. ex., le sucre est « mauvais pour la santé », la malbouffe). Malgré les bonnes intentions derrière ces messages, ces derniers peuvent causer une détresse, car ce ne sont pas les enfants qui achètent la nourriture. De plus, ce langage peut susciter des inquiétudes ou de la peur chez les élèves et peut conduire à l'adoption de régimes et à une alimentation perturbée (O'dea, 2000; Pinhas et coll., 2013).

La culture du régime perpétue de nombreux messages sur l'alimentation, la santé et le corps. On entend par là un système de croyances qui :

- Associe la minceur à la santé et à ce qu'il y a de bon;
- Met l'accent sur la perte de poids pour atteindre un statut;
- Valorise certaines façons de manger au détriment d'autres;
- Dévalorise les corps qui ne correspondent pas à l'image qu'on se fait d'une personne en santé, c'est-à-dire une personne mince et en forme.

Cette nouvelle approche vise à aider les élèves à développer une relation positive avec la nourriture afin qu'ils (Satter, 2007) :

- Soient à l'aise et flexibles relativement à l'alimentation;
- Apprennent à accepter une variété d'aliments;
- Écoutent les signaux de faim et de satiété de leur corps;
- Développent leurs habiletés alimentaires.



POURQUOI EN PARLER À L'ÉCOLE?

Les écoles jouent un rôle important dans l'apprentissage de l'alimentation et de la nutrition. Elles peuvent favoriser la santé des élèves et les aider à adopter de bonnes habitudes alimentaires ainsi qu'à nouer une relation positive avec la nourriture pour la vie (Welch et Leahy, 2018). L'enseignement ne doit pas porter uniquement sur le lien entre les besoins nutritionnels et la santé physique, mais aussi sur les effets positifs de la nourriture sur le bien-être social et mental et des nombreux facteurs qui influencent les habitudes alimentaires.

Le curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé (de la 1^{re} à la 8^e année et de la 9^e à la 12^e année) donne au personnel enseignant les outils nécessaires pour « ne pas nuire » lorsqu'il parle de l'alimentation et de la nutrition :

« (...) c'est dans son foyer que l'élève appliquera ses nouvelles connaissances. Il est important de comprendre que l'élève a plus ou moins son mot à dire au sujet de ce qu'elle ou il mange à la maison et apporte à l'école. Les enseignantes et enseignants doivent être au courant des questions de pauvreté, d'allergies alimentaires, de troubles de l'alimentation et les (sic) préoccupations relatives au poids, et de traditions culturelles et sociales afin de faire preuve de sensibilité quand ces sujets sont abordés en classe. »

Approches suggérées pour enseigner l'alimentation et la nutrition

1. Reconnaissez les rôles et les responsabilités liés à la nourriture et à l'alimentation.

Les écoles, les parents et tuteurs et les élèves ont tous un rôle à jouer en ce qui concerne la nourriture et l'alimentation. Voici un aperçu des rôles et des responsabilités de chacun.

Parents/Tuteurs	École/Personnel enseignant	Élèves
Décider ce que les élèves mangeront.	Décider où et quand les élèves mangeront.	Décider s'ils veulent manger et en quelle quantité.
<p>Reconnaissez que les familles font de leur mieux pour nourrir leurs enfants selon les ressources à leur disposition.</p> <p>N'oubliez pas que la plupart des élèves n'ont pas leur mot à dire sur ce qu'ils mangent. Le rôle des adultes consiste à faire l'épicerie, à planifier les repas et à choisir les aliments.</p>	<p>Prévoyez des pauses régulières pour les repas et les collations. Prévoyez suffisamment de temps et un espace approprié pour les repas à l'école.</p> <p>L'enseignement sur la nutrition doit se faire en salle de classe; pas à l'heure des repas. Utilisez un langage neutre et ne faites pas de commentaires sur ce que les élèves mangent, et en quelle quantité, ou sur le fait qu'ils mangent ou non.</p> <p>Donnez accès à de la nourriture par l'entremise du Programme d'alimentation saine pour les élèves.</p>	<p>Faites confiance aux élèves lorsqu'ils disent ou montrent qu'ils n'ont plus faim ou qu'ils ont encore faim.</p> <p>Respectez les décisions des élèves, notamment en ce qui concerne l'ordre dans lequel ils mangent les aliments.</p>

Qu'en est-il des lignes directrices sur la nutrition à l'école?

Les programmes provinciaux comme les programmes d'alimentation saine pour les élèves et la Politique ontarienne concernant les aliments et les boissons dans les écoles (note Politique/Programmes n° 150) établissent des lignes directrices et des critères précis en matière de nutrition et aident les écoles à choisir les aliments qu'elles offriront. Ces lignes directrices s'adressent aux adultes chargés de l'achat de la nourriture et de la préparation des menus. Elles ne s'appliquent pas aux aliments que les élèves apportent de la maison.



2. Intégrez la découverte des aliments, l'apprentissage expérientiel et le développement des habiletés dans votre enseignement sur les aliments.

Les approches pédagogiques axées sur la découverte d'aliments et la littératie alimentaire peuvent amener les élèves à choisir un éventail d'aliments nutritifs pendant toute leur vie. Par exemple :

- Prenez l'habitude de décrire les aliments selon leur couleur, leur forme, leur odeur, leur saveur et leur texture plutôt que selon leur valeur nutritionnelle.
- Donnez aux élèves des occasions d'observer, de sentir, de toucher, de cultiver, d'apprêter et de goûter divers aliments.
- Les activités de préparation et de cuisson des aliments développent la confiance en soi et d'importantes habiletés chez les élèves, en plus de leur permettre de découvrir des traditions culturelles.
- Les habitudes alimentaires saines désignent l'ensemble des choix alimentaires : quoi manger, quand manger, où manger, comment manger et pourquoi manger. La portée des leçons peut être élargie au-delà de ce que les élèves mangent pour englober la préparation de la nourriture, les personnes avec lesquelles ils mangent, les raisons pour lesquelles ils aiment certains aliments, ainsi que la disponibilité et la provenance des aliments.
- Encouragez les élèves à découvrir de nouveaux aliments sans exercer de pression sur eux pour qu'ils y goûtent.
- Trouvez des moyens d'intégrer la littératie alimentaire à l'école, grâce à des possibilités de découverte des aliments liées au curriculum ou à la visite d'une ferme (en personne ou en ligne) pour découvrir d'où viennent les aliments, et à la maison, en encourageant les élèves à participer à la planification et à la préparation de leurs repas pour l'école.

3. Utilisez un langage neutre face à l'alimentation.

Utilisez des termes neutres dans vos leçons sur l'alimentation saine afin de ne pas porter de jugement et de ne pas mettre d'étiquettes fondées sur des valeurs. Par exemple :

- Appelez les aliments par leur nom. Évitez d'étiqueter les aliments et les boissons comme étant « bons », « mauvais », « sains » ou « malsains ». Ces termes apposent une valeur morale aux choix alimentaires. En appelant les aliments par leur nom, on élimine tout jugement au sujet des aliments et des personnes qui les consomment.
- Évitez d'utiliser le mot « régime », car il est souvent associé à des restrictions ou à des contraintes, comme dans le cas des régimes à la mode. Préférez des expressions comme « habitudes alimentaires », qui renvoient aux choix alimentaires faits sur une base régulière.
- Lorsque vous enseignez la nutrition aux jeunes, mettez l'accent sur la science et les faits. N'attribuez pas de valeur morale aux aliments, p. ex., « le sucre est mauvais pour la santé ». Discutez plutôt du nutriment et de son effet sur le corps (p. ex., « Le sucre est un type de glucide présent naturellement dans les aliments et les boissons ou qui y est ajouté. Tous les glucides sont métabolisés sous forme de sucre et sont notre principale source d'énergie. »).

4. Tenez compte du stade de développement cognitif.

En plus d'utiliser un langage neutre, il est important de tenir compte du stade de développement cognitif des élèves (p. ex., selon la théorie de Piaget sur le développement cognitif), car il se peut que les jeunes enfants ne comprennent pas ou ne puissent pas appliquer les concepts abstraits (p. ex., le concept des nutriments). Bien que le programme-cadre aborde la question des nutriments, les enfants plus jeunes peuvent avoir du mal à comprendre ce concept et à appliquer ces renseignements.

5. Utilisez des ressources et du matériel pédagogique fondés sur des données probantes.

Les enseignantes et les enseignants peuvent choisir d'utiliser les exemples qui conviennent à leurs classes et dont le langage est neutre ou ils peuvent élaborer leurs propres approches afin de s'assurer d'enseigner l'alimentation saine de façon neutre (ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2023).

Lorsqu'il intègre les messages du Guide alimentaire canadien (GAC), le personnel enseignant ne doit pas oublier que les messages et ressources du guide ne sont pas nécessairement appropriés pour tous les élèves. Le vocabulaire est destiné aux adultes et peut ne pas convenir aux élèves. Par exemple, il se peut que des élèves ne mangent pas les aliments dans l'assiette présentée sur la couverture du GAC ou que ces aliments ne correspondent pas à leurs pratiques alimentaires. Il se peut également que les recommandations ne soient pas réalisables pour des raisons financières. Les enseignantes et les enseignants connaissent le mieux leurs élèves et sont bien placés pour choisir les messages et les ressources du GAC les plus appropriés pour leurs classes. Le tableau à la dernière page présente, pour chaque année d'études, des activités qui ont été adaptées à partir de ressources proposées par BouchéesBrillantes.

BouchéesBrillantes

BouchéesBrillantes fournit au personnel enseignant des renseignements fondés sur des données probantes et des ressources sur la nourriture, l'alimentation et le corps. On y trouve également des renseignements sur le programme-cadre pour chaque année d'études. On utilise une approche neutre face à l'alimentation qui est axée sur l'inclusivité corporelle dans les activités et les plans de leçons proposés.



SUGGESTIONS pour transmettre les messages du GAC en utilisant un langage neutre

1. Présenter les aliments recommandés dans le GAC sans dire qu'ils sont « bons pour la santé ».

Messages clés :

- Si de saines habitudes alimentaires contribuent à une meilleure santé, il faut comprendre qu'aucun aliment ou aucun mode de cuisson à lui seul n'améliore ou ne détériore la santé.
- Bien que l'expression « alimentation saine » soit utilisée dans le programme-cadre, il faut éviter de qualifier un aliment de « sain » ou de « malsain ».

Plutôt que de dire que des aliments sont « sains », le personnel enseignant peut :

- Insister sur l'importance de manger une grande variété d'aliments comme des fruits et des légumes, des aliments protéinés et des aliments à base de grains entiers, sans dire qu'il s'agit d'aliments sains.
- Appeler les aliments par leur nom et parler de l'alimentation d'une façon neutre.
- Parler de tous les types d'aliments.
- Accorder la priorité à l'apprentissage expérientiel, p. ex., les jardins scolaires et les programmes de cuisine.
- Exposer les élèves à toutes sortes d'aliments.
- Apprendre aux élèves d'où proviennent les aliments, comment on peut les manger ou les apprêter, quelles sont les traditions culinaires, quel est l'historique des aliments, etc.

2. Intégrer les messages du GAC comme « savourez une variété d'aliments sains tous les jours » et « limitez la consommation d'aliments hautement transformés ».

Messages clés :

- Les habitudes alimentaires recommandées dans le GAC ne sont pas des règles strictes et prescriptives. Le plus important, c'est ce qu'on mange régulièrement.(Gouvernement du Canada, 2022).
- Les saines habitudes alimentaires varient d'une personne à une autre. Les choix alimentaires dépendent de plusieurs facteurs, y compris la culture, les traditions, la santé et les goûts personnels.
- La capacité des enfants, des jeunes et des parents d'adopter les habitudes alimentaires recommandées dans le GAC dépend de l'accès aux aliments et des ressources disponibles, notamment sur le plan financier, du temps, de l'espace, des habiletés, du matériel et du soutien.
- Les enfants et les jeunes qui mangent une variété d'aliments sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont leur corps et leur cerveau ont besoin.

Plutôt que d'insister sur la nécessité de consommer chaque jour des aliments sains ou de limiter certains aliments, le personnel enseignant peut :

- Insister sur les avantages de la consommation d'une variété d'aliments pour alimenter le corps et le cerveau.
- Préciser qu'aucun aliment ou type d'aliment ne fournit tout ce dont le corps a besoin.
- Présenter les groupes d'aliments du GAC sans leur attribuer une valeur morale et sans porter de jugement.

3. Parler aux élèves des bienfaits des aliments pour la santé.

Messages clés :

- Les aliments contribuent à la croissance au même titre que le sommeil, le jeu, la participation aux activités physiques et l'estime de soi (Province de Colombie-Britannique, 2021b).
- Pour les enfants plus jeunes, parlez des effets immédiats de la nourriture (p. ex., plaisir de manger, réconfort, liens avec la famille et les amis, énergie nécessaire à la croissance, au jeu et à l'apprentissage) et du fait que manger une variété d'aliments favorise la santé mentale.
- Lorsqu'il faut parler aux élèves plus âgés de la nutrition et de la prévention des maladies chroniques comme le diabète et les maladies du cœur (p. ex., pour respecter les attentes du programme-cadre), utilisez un langage neutre pour parler des aliments tout en mentionnant que de nombreux autres facteurs ont une incidence sur la santé.
 - Les maladies sont attribuables à de nombreux facteurs, dont l'hérédité et les déterminants sociaux de la santé. Les causes des maladies sont complexes et sont étroitement liées aux déterminants sociaux de la santé comme le revenu, l'accès aux ressources, l'éducation et le logement (Province de Colombie-Britannique, 2021c).
- Tous les nutriments sont importants. Un apport en nutriments trop élevé ou trop faible peut causer des troubles de santé.
- Il faut manger tout au long de la journée pour avoir l'énergie nécessaire à la croissance et au développement.

Le personnel enseignant peut :

- Insister sur les effets bénéfiques sur la santé et le bien-être de comportements tels que l'activité physique, le sommeil, l'hydratation et la prise de repas et de collations à intervalles réguliers.
- Discuter du lien entre l'alimentation, d'une part, et la culture, les traditions, l'histoire, la communauté et la terre, d'autre part.



Scénario pour l'école

Que faire lorsque les élèves apportent des boissons ou des aliments « malsains » à l'école?

Ce qu'il faut dire ou faire :

- L'école ne devrait pas dire aux enfants ce qu'ils peuvent ou ne peuvent pas apporter à manger, sauf s'il y a des risques pour la sécurité, comme dans le cas des allergènes alimentaires.
- Renforcez les rôles pendant les repas :
 - Il est important de maintenir ces rôles afin que les enfants apprennent à interpréter les signes de faim et de satiété et établissent une relation positive avec la nourriture.
 - Insistez sur le fait que les enfants n'ont pas de contrôle sur le contenu de la boîte à lunch.
 - La famille choisit les aliments en fonction de son revenu, de ses valeurs, de sa culture, du temps dont elle dispose, de ses habiletés alimentaires, des aliments qu'elle-même et son enfant connaissent et qui leur sont accessibles, des préférences de l'enfant, etc.
 - Si vous portez un jugement à l'endroit des repas que l'enfant apporte à l'école, vous minerez son lien de confiance avec ses parents.
- Si les règles sont strictes, l'enfant peut avoir du mal à reconnaître les signes de faim et de satiété.
- Partagez les documents « Favoriser une saine alimentation dans les écoles élémentaires » ou « Favoriser une saine alimentation dans les écoles secondaires » et « Dîner d'école dont vos enfants raffolent », accessibles sur le site Web des Diététistes en santé publique de l'Ontario.
- Donnez l'exemple : savourez une variété d'aliments devant les élèves et tenez des propos positifs à votre égard (p. ex., je me sens bien après avoir fait une marche ou du yoga).
- Mettez sur pied des programmes de déjeuner, de collation ou de dîner ouverts à tous les élèves.
- Offrez des récompenses non alimentaires, comme des crayons ou des autocollants ou la possibilité d'être « l'élève du jour ».
- Donnez l'occasion aux élèves de mettre en pratique leurs habiletés alimentaires à l'école.



Ressources pour le personnel enseignant

BouchéesBrillantes.ca

Propose des ressources, des idées d'activités et des plans de leçons gratuits qui donneront au personnel enseignant les connaissances, les compétences et la confiance nécessaires pour créer des milieux d'enseignement et d'apprentissage qui valorisent l'inclusivité corporelle et la neutralité alimentaire.

You're the Chef (YTC)

Programme de cuisine offert en classe qui enseigne aux élèves de la 5^e à la 8^e année à cuisiner et à bien manipuler les aliments. Santé publique CK offre une formation en ligne au personnel enseignant et aux bénévoles qui souhaitent mettre en œuvre ce programme.

L'alimentation c'est de la science

Propose des ressources pour aider le personnel à enseigner la littératie alimentaire aux élèves de la 3^e à la 9^e année afin de répondre aux attentes du programme-cadre Sciences et technologie.

Guide alimentaire canadien – Trousse pour les éducateurs

Présente des activités qui aideront les élèves à développer leurs habiletés alimentaires, à adopter de saines habitudes alimentaires et à comprendre le Guide alimentaire canadien.

Dététistes en santé publique de l'Ontario

Renferme des ressources sur la création d'un environnement alimentaire positif ainsi que des renseignements pour les parents. Consultez la page School Nutrition Ressources du site odph.ca.



Exemples d'activités en lien avec le programme-cadre

Année d'études	Exemples d'activités (domaine Vie saine)
Maternelle - 3^e année •D1.1 •D2.1 •D2.2 •D3.1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Réalisez des activités expérientielles qui permettent aux élèves de découvrir divers aliments dans le but de les encourager à varier leur alimentation afin d'adopter de saines habitudes alimentaires (p. ex., programmes d'alimentation saine pour les élèves, devoirs sur leurs traditions alimentaires culturelles). ■ Faites découvrir des aliments aux élèves et demandez-leur de les décrire selon leur couleur, leur forme, leur texture ou leur odeur. ■ Présentez le GAC en utilisant des termes neutres et sans qualifier les aliments de bons ou de mauvais ou d'aliments à consommer tous les jours ou à l'occasion. Par exemple, les élèves apprennent à classer les aliments selon les groupes alimentaires du GAC.
4^e année •D1.1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Présentez les nutriments en utilisant des termes neutres et en décrivant leur rôle (p. ex., les glucides et les lipides sont des sources d'énergie, les protéines favorisent le développement et la force musculaires, le calcium, la vitamine D et le zinc assurent la santé des os et des dents, le sucre dans les aliments donne de l'énergie, mais peut causer des caries s'il reste sur les dents).
5^e année •D2.1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Présentez les étiquettes alimentaires comme un outil qui permet de comparer les produits sans porter de jugement. Dans le cadre d'une chasse au trésor, les élèves pourraient avoir à trouver du lait ou un aliment contenant 3 g de fibres.
6^e année •D2.1 •D3.1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Discutez de la consommation d'une variété d'aliments pour favoriser la santé mentale. ■ Discutez de la façon dont la société influence nos choix alimentaires (ce qui nous aide ou ne nous aide pas à faire ces choix) ■ Discutez des systèmes alimentaires et du gaspillage (p. ex., ce que nous pouvons faire pour réduire le gaspillage alimentaire).
7^e et 8^e année •D2.1 •D3.1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ne faites pas d'activités axées sur la tenue d'un journal alimentaire, les calories consommées ou l'apport en nutriments. Servez-vous du GAC et optez pour des activités sur les comportements alimentaires (p. ex., combien de fois est-ce que j'aide à préparer les repas) plutôt que sur la consommation de certains aliments ou groupes d'aliments. ■ Si vous discutez des troubles de santé (comme le diabète ou les maladies du cœur) ou du rôle des nutriments, utilisez des termes neutres pour parler des aliments et reconnaissez les autres facteurs qui influent sur la santé. Cette vidéo porte sur les déterminants sociaux de la santé. Pour en savoir plus, consultez la page Les déterminants sociaux de la santé (Association canadienne de santé publique – cpha.ca). ■ Dans vos leçons sur la littératie médiatique, discutez de l'alimentation consciente (p. ex., manger sans se laisser distraire par les appareils électroniques) et de l'influence du marketing alimentaire. Vous trouverez des renseignements sur l'adaptation de l'alimentation intuitive aux élèves neurodivergents ici. ■ Apprenez aux élèves à utiliser ce qu'ils ont appris sur les groupes alimentaires pour planifier un repas ou une collation comprenant une variété d'aliments qu'ils aiment ainsi que des aliments nouveaux. ■ Demandez aux élèves de définir ce que sont de saines habitudes alimentaires pour eux.