

# Pour créer une ambiance agréable pendant les repas à l'école

Outils pratiques à l'intention des parents



## Liste des outils

### Feuille d'information pour les parents | Des repas dans une ambiance agréable pour tous!

Ce feuille d'information recto-verso peut être envoyé aux parents des élèves de l'école suite à la participation du SDG et des surveillant(e)s des dîneurs à l'atelier de transfert de connaissances. Le feuille aborde les messages clés de l'atelier de transfert de connaissances. Il est également recommandé que la direction de l'école informe toute l'équipe-école des messages clés de cette formation.

### Mémo pour le sac-repas

Ce petit mot à insérer dans le sac-repas de l'enfant permet à l'intervenant de communiquer au parent l'intervention réalisée pendant la période du dîner. Cet outil ne doit pas être utilisé au quotidien, mais plutôt lorsqu'il y a des situations particulières.

### Feuille d'information pour les parents | Astuces pour le sac-repas

Ce feuille d'information peut être envoyé aux parents des élèves de l'école. Le feuille présente les rôles des parents, des enfants ainsi que du personnel de l'école quant au sac-repas et son contenu. Aussi, il présente des conditions gagnantes pour favoriser un contenu appétissant dans le sac-repas.

Document développé par : les diététistes du Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys, juin 2018.

Pour toute question : [jessica.francis14@csmb.qc.ca](mailto:jessica.francis14@csmb.qc.ca)

Toute reproduction ou adaptation du contenu de ce document est autorisée si la source est mentionnée : Centre de services Marguerite-Bourgeoys. Atelier de transfert de connaissances pour créer une ambiance agréable pendant les repas à l'école. 2018.

# Des repas dans une ambiance agréable pour tous!

Les repas en famille et à l'école sont des occasions pour les enfants de faire le plein d'énergie, d'apprendre et d'échanger avec les autres. Il est important de **rendre ces moments agréables!**

## À la maison, chacun ses responsabilités...

Pour les repas, les parents :



font le **choix** des **aliments** ;  
décident de l'**heure** ;  
décident du **lieu** ;  
créent une **ambiance** agréable.



Pendant les repas, l'enfant :



décide lui-même la **quantité** d'aliments qu'il mange selon son appétit.

## Comment créer une ambiance agréable?

En laissant l'enfant manger **selon son appétit**.

En encourageant l'enfant à goûter, **sans lui mettre de pression**.

En favorisant des **sujets de conversation positifs**.



## D'autres pratiques gagnantes!



- 👍 **Manger en famille** le plus souvent possible.
- 👍 **Être un modèle** pour l'enfant.
- 👍 **Impliquer l'enfant dans la préparation des repas**. Il sera plus ouvert à goûter!
- 👍 Aider l'enfant à **développer ses goûts** en lui présentant plusieurs fois le même aliment sous différentes formes.

## Comment guider votre enfant à écouter ses signaux?

En l'encourageant à goûter, sans l'obliger à manger une quantité précise ;

En éliminant les sources de distraction ;



En le questionnant : « Que ressens-tu dans ton ventre? », « Sens-tu que ton ventre est plein? ».

L'enfant est le seul à savoir ce qu'il ressent dans son ventre.

Il doit écouter les signaux que son corps lui envoie pour respecter ses besoins.



## À l'école, chacun ses responsabilités



Les parents font le **choix** des aliments.



L'enfant décide lui-même la **quantité** d'aliments qu'il mange selon son appétit.



Pendant les repas, le personnel scolaire :



décide de l'**heure** ;

décide du **lieu** ;

crée une **ambiance agréable** ;

encourage l'enfant à **écouter ses signaux de faim** ;

encourage l'enfant à **goûter**, sans l'obliger ;

laisse l'enfant **décider de la quantité d'aliments qu'il mange**.

Il est le meilleur juge de son appétit.

Référence : Satter, Elyn. Ellynsatterinstitute [En ligne]. 2018. Disponible : [www.ellynsatterinstitute.org](http://www.ellynsatterinstitute.org).

## Pour obtenir plus d'informations :



<https://cuisinez.telequebec.tv/thematiques/8/cuisinons-en-famille>



Livre **Enfants : 21 jours de menus**, écrit par Stéphanie Côté, Nutritionniste

Service de garde: \_\_\_\_\_

Nom de l'intervenant(e) : \_\_\_\_\_

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_



Pour votre information, pendant la période du dîner, j'ai questionné votre enfant, parce qu'il semblait préoccupé. Il m'a répondu :

- Je n'ai plus faim.
- Je ne me sens pas bien, je n'ai pas faim.
- J'ai tout mangé et j'ai encore faim.
- Je n'aime pas mon repas.
- J'ai oublié mon sac-repas.  
(Le service de garde lui a fourni un repas)
- Je n'ai pas d'ustensile.

Note de l'intervenant(e) :

\_\_\_\_\_



Images conçues par Freepik

Si cette situation vous inquiète, vous pouvez communiquer avec le ou la technicien(ne) du service de garde au \_\_\_\_\_.

Service de garde : \_\_\_\_\_

Nom de l'intervenant(e) : \_\_\_\_\_

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_



Pour votre information, pendant la période du dîner, j'ai questionné votre enfant, parce qu'il semblait préoccupé. Il m'a répondu :

- Je n'ai plus faim.
- Je ne me sens pas bien, je n'ai pas faim.
- J'ai tout mangé et j'ai encore faim.
- Je n'aime pas mon repas.
- J'ai oublié mon sac-repas.  
(Le service de garde lui a fourni un repas)
- Je n'ai pas d'ustensile.

Note de l'intervenant(e) :

\_\_\_\_\_



Images conçues par Freepik

Si cette situation vous inquiète, vous pouvez communiquer avec le ou la technicien(ne) du service de garde au \_\_\_\_\_.

Service de garde: \_\_\_\_\_

Nom de l'intervenant(e) : \_\_\_\_\_

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_



Pour votre information, pendant la période du dîner, j'ai questionné votre enfant, parce qu'il semblait préoccupé. Il m'a répondu :

- Je n'ai plus faim.
- Je ne me sens pas bien, je n'ai pas faim.
- J'ai tout mangé et j'ai encore faim.
- Je n'aime pas mon repas.
- J'ai oublié mon sac-repas.  
(Le service de garde lui a fourni un repas)
- Je n'ai pas d'ustensile.

Note de l'intervenant(e) :

\_\_\_\_\_



Images conçues par Freepik

Si cette situation vous inquiète, vous pouvez communiquer avec le ou la technicien(ne) du service de garde au \_\_\_\_\_.

Service de garde: \_\_\_\_\_

Nom de l'intervenant(e) : \_\_\_\_\_

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_



Pour votre information, pendant la période du dîner, j'ai questionné votre enfant, parce qu'il semblait préoccupé. Il m'a répondu :

- Je n'ai plus faim.
- Je ne me sens pas bien, je n'ai pas faim.
- J'ai tout mangé et j'ai encore faim.
- Je n'aime pas mon repas.
- J'ai oublié mon sac-repas.  
(Le service de garde lui a fourni un repas)
- Je n'ai pas d'ustensile.

Note de l'intervenant(e) :

\_\_\_\_\_



Images conçues par Freepik

Si cette situation vous inquiète, vous pouvez communiquer avec le ou la technicien(ne) du service de garde au \_\_\_\_\_.

# Astuces pour le sac-repas

## À chacun sa responsabilité!



### Le parent :

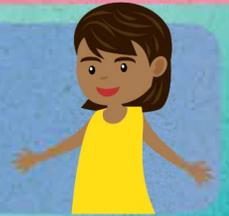
- détermine le contenu du sac-repas ;
- encourage son enfant à manger selon son appétit.

### L'enfant :

- décide lui-même de la quantité d'aliment qu'il mange.

### Le saviez-vous ?

L'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre. Il est donc le seul à savoir ce qu'il ressent dans son ventre.



### Le personnel de l'école :

- s'assure de créer une ambiance agréable aux repas ;
- laisse l'enfant manger selon sa faim.



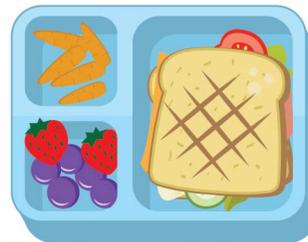
## Pour des sacs-repas appétissants à l'école!

1



**Varier** les formes, les couleurs et les saveurs des aliments.

2



Utiliser des **contenants réutilisables** : les aliments resteront appétissants jusqu'au dîner.

3



Mettre des **aliments connus de l'enfant** dans son sac-repas.

4



Faire participer l'enfant à la **préparation de son sac-repas**.

5



Tous les matins, déposer un **bloc réfrigérant** sur le dessus des aliments dans le sac-repas.