



Promouvoir un meilleur partage des responsabilités quant à l'alimentation à l'école

UN OUTIL POUR Y PARVENIR.

L'école est un milieu de vie important pour les jeunes. Considérant sa mission et le nombre d'heures qu'un enfant y passe chaque jour, elle a une responsabilité partagée avec les parents quant à l'acquisition de saines habitudes de vie. Celles-ci ont avantage à être consolidées dès l'enfance, car elles tendent à perdurer à l'âge adulte.

Par le biais de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, publiée en 2007, le ministère de l'Éducation fait valoir ce rôle clé des écoles. Plusieurs d'entre elles mènent des actions exceptionnelles pour améliorer la santé des jeunes, ce qui peut contribuer à leur réussite éducative. Il faut cependant continuer à faire des efforts.

Assurer un juste partage des responsabilités

La Politique-cadre vise notamment à promouvoir la saine alimentation en proposant des lignes directrices entourant l'offre alimentaire scolaire. Les critères qui régissent les aliments et de boissons (orientations 1 et 2) offerts par l'école sont parfois mal interprétés et appliqués à tort aux aliments apportés par l'enfant.

En plus de contribuer à des liens positifs entre les intervenant.e.s scolaires et les parents, un partage concerté des responsabilités quant à l'alimentation à l'école permet d'établir une relation plus saine avec la nourriture pour l'enfant. Cet outil vise ainsi à départager les responsabilités entourant les repas et les collations.



Le contenu de la boîte à lunch ou des collations : une responsabilité du parent

Les orientations de la Politique-cadre s'appliquent à l'offre alimentaire à l'école, c'est-à-dire les aliments donnés et vendus aux élèves en classe, au service de garde ou pour d'autres événements organisés par l'école (ex. : les campagnes de financement et les événements spéciaux), mais ne s'appliquent pas aux aliments apportés de la maison¹. Les parents sont donc les responsables des aliments offerts dans la boîte à lunch de leur enfant et des collations, si elles proviennent de la maison.

Plusieurs raisons motivent le fait de ne pas interférer dans le contenu de la boîte à lunch ou de la collation. Par exemple, certains enfants présentent des conditions particulières, telles qu'un trouble du déficit de l'attention, ont des aversions alimentaires ou n'ont pas faim aux heures habituelles de repas. Avoir des aliments qu'ils affectionnent ou des collations plus consistantes sont des astuces que le parent peut mettre en place pour assurer que son enfant s'alimente bien. Aussi, cela peut être une pratique stigmatisante, particulièrement pour les familles défavorisées.

La consommation d'aliments: une responsabilité de l'enfant

L'enfant décide de la quantité d'aliments qu'il mange parmi les aliments proposés dans la boîte à lunch par le parent². Cela a pour effet de l'aider à déterminer quand il a faim et lorsqu'il est rassasié. Il est contre-productif de dicter à l'enfant ce qu'il doit manger ou de le forcer à finir son assiette puisque cela nuit à sa capacité de reconnaître ses signaux de faim et de satiété³. Cette habileté est d'une importance capitale dans le développement de son autonomie et l'établissement d'une relation saine avec la nourriture.



Qu'en est-il du rôle de l'école?

Recommander et outiller, plutôt que restreindre les aliments offerts par les parents

Certains milieux restreignent les choix possibles pour les collations à des fruits et légumes, et, parfois à des produits laitiers, ce qui limite la variété d'aliments nutritifs pouvant être offerte par les parents.⁴ D'autres exigences diverses peuvent être données aux parents : la réduction des déchets, les craintes de dégâts, la prévention de la carie dentaire, la commodité des contenants, etc. Avec autant de contraintes, la préparation de la boîte à lunch et des collations peut devenir un vrai casse-tête pour les parents et constituer un enjeu particulièrement important pour les familles défavorisées.

Pour éviter de priver les familles d'aliments sains et abordables et assurer la meilleure variété alimentaire possible pour les enfants, les consignes restrictives à l'égard des boîtes à lunch et des collations doivent être évitées.

Dans l'optique de favoriser les saines habitudes alimentaires, l'école peut déployer des initiatives d'éducation et de communication qui suggèrent ou font la promotion de l'équilibre alimentaire auprès des élèves et des parents, mais toujours sans l'imposer. Par ailleurs, organiser des activités éducatives sur l'alimentation, telles que des ateliers culinaires, peut permettre de leur faire découvrir des aliments, de développer leurs compétences culinaires et de les initier au plaisir de cuisiner.

Pour plus d'idées, consultez :

- La fiche *Idées de collation saine à l'école* (CISSS de la Côte-Nord) pour inspirer les parents;
- Les **feuilles destinés aux parents** pour nourrir la réussite des élèves (CSSDM);
- Le site de la **marmite éducative** et de l'**Association québécoise de la garde scolaire**, regroupant une foule d'activités éducatives sur l'alimentation;
- Le **guide d'application de la Politique-cadre** (MSSS).

Mettre en place un environnement scolaire favorable à la saine alimentation

La *Vision de la saine alimentation* du ministère de la Santé et des Services sociaux propose que l'école, en raison de sa mission éducative, contribue à normaliser la saine alimentation⁵. Pour ce faire, l'école se doit d'être un milieu exemplaire en matière d'environnements alimentaires favorables à la santé en offrant des aliments nutritifs quotidiennement et des aliments moins nutritifs qu'occasionnellement. En prime, cela contribue à la santé des élèves et à leur réussite, en plus d'inspirer les parents à tendre vers cet exemple.



Qu'en est-il des dons alimentaires?

Offrir aux enfants des aliments de faible qualité nutritive, même s'ils proviennent de dons, n'est pas sans conséquence pour la santé et l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Même dans un contexte où l'on vise à répondre aux besoins d'élèves en situation précaire, il faut miser sur une offre alimentaire saine qui respecte les orientations de la Politique-cadre et du Guide alimentaire canadien, car tous les enfants méritent d'avoir une chance égale de bien se nourrir.

La période des repas devrait être un moment de plaisir et de détente plutôt que d'être une source de stress pour les enfants. Voici quelques conditions gagnantes que l'école peut mettre en place :

- allouer un temps de repas suffisant. Par exemple, les périodes de repas de 25 minutes et plus sont associées avec une plus grande consommation de légumes⁶.
- identifier un moment pour le dîner et les collations, ni trop hâtif, ni trop tardif.
- assurer un niveau de bruit adéquat puisque les distractions très bruyantes peuvent fatiguer les élèves et même nuire à la consommation de fruits, de légumes et de lait⁷. Toutefois, le silence n'est pas plus approprié. Les repas permettent aux enfants d'échanger et de créer des liens sociaux forts;
- permettre un bon accès aux commodités pour l'hygiène (lavabo) et pour le service des repas (fontaines d'eau, réfrigérateur);
- augmenter l'attrait et le confort des lieux (mobilier adapté à l'âge, décorations, couleurs sur les murs, bonne luminosité);
- promouvoir des messages positifs entourant l'alimentation.

Pour plus d'idées, consultez :

- Le rapport *Des écoles à rénover, des services de garde à mieux intégrer. 20 pistes de solutions pour réaménager les écoles primaires* (AQGS);
- *Résumé d'idées pour améliorer la convivialité des cafétérias scolaires* (Direction de santé publique au CIUSSS de la Capitale-Nationale).
- Les outils de la formation *Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux* (AQGS).

Conclusion

L'acquisition de saines habitudes alimentaires chez l'enfant repose sur un travail d'équipe entre le personnel scolaire, les parents et les élèves. Afin de favoriser un meilleur partage des responsabilités quant à l'alimentation à l'école, la Coalition Poids recommande de revoir les pratiques et les directives afin d'éviter de restreindre les aliments des boîtes à lunch et des collations provenant de la maison.

Pour aider les écoles à promouvoir une saine alimentation dans le respect des responsabilités de chacun, un modèle de résolution est disponible. Il peut être adapté pour refléter la réalité de chaque milieu. ■

Références

- 1 Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2007). *Pour un virage santé à l'école* (Publication no. 06-00893). Repéré le 2 novembre 2021 au http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf
- 2 HealthLink BC. (2021). *Healthy Eating for Children*. Repéré le 2 novembre 2021 au <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/tn9188#tn9189>
- 3 Satter E. (2007). Eating Competence: Definition and Evidence for the Satter Eating Competence Model. *J. Nutr Educ Behav*, 39, S142-S153. Repéré le 2 novembre 2021 au [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(07\)00094-2/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(07)00094-2/fulltext)
- 4 HealthLink BC. (2021). *Healthy Eating for Children*. Repéré le 2 novembre 2021 au <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/tn9188#tn9189> Coalition Poids (2017). *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*. Repéré le 2 novembre 2021 au <http://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2017/09/Virage-sante-10-ansplustard.pdf>
- 5 Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2010). *Vision de la saine alimentation*. Repéré le 2 novembre 2021 au <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>
- 6 Burg, X., Metcalfe, J. J., Ellison, B. & Prescott, M. P. (2021). Effects of Longer Seated Lunch Time on Food Consumption and Waste in Elementary and Middle School-age Children - A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 4(6), e2114148.
- 7 Chaumette, P. de la Direction de santé publique au CIUSSS de la Capitale-Nationale. (2018). *Résumé d'idées pour améliorer la convivialité des cafétérias scolaires*. Repéré le 2 novembre 2021 au <https://www.gardescolaire.org/outils/resume-didees-pour-ameliorer-la-convivialite-des-caferterias-scolaires/>

Pour plus d'information, contactez :

Coalition québécoise sur la problématique du poids
514-598-8058 | info@cqpp.qc.ca
D'autres modèles de résolution sont disponibles, consultez la section *Nos outils* au cqpp.qc.ca.



Modèle de résolution

RÉSOLUTION No _____

PROMOUVOIR UN MEILLEUR PARTAGE DES RESPONSABILITÉS QUANT À L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE

CONSIDÉRANT QUE la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école indique que l'école doit « s'assurer que [son] offre alimentaire (...) favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires »;

CONSIDÉRANT QUE l'école est responsable d'assurer des contextes de repas agréables et favorables à la saine alimentation;

CONSIDÉRANT QUE les parents sont responsables de l'alimentation de leur enfant en ce qui concerne les aliments donnés dans la boîte à lunch ou les collations;

CONSIDÉRANT QUE les enfants sont responsables de ce qu'ils consomment, autant en termes de quantité que des aliments sélectionnés dans la boîte à lunch ou lors de la collation;

CONSIDÉRANT QU'imposer des restrictions quant aux aliments offerts par le parent limite la variété d'aliments et peut devenir une pratique stigmatisante, notamment pour les familles défavorisées;

CONSIDÉRANT QUE retirer des aliments de la boîte à lunch des enfants ou forcer à manger certains aliments ou à manger au-delà de la faim peut être nuisible à la reconnaissance des signaux de faim et de satiété et contribuer à long terme à une relation problématique avec la nourriture;

CONSIDÉRANT QUE le respect des responsabilités de chacun permet le maintien de relations positives entre les intervenant.e.s scolaires, les parents et les enfants.

Il est proposé par _____, appuyé par _____ et
(unanimement résolu ou résolu à la majorité) que :

L'école (nom de l'école) s'engage à :

1. soutenir les parents afin qu'ils offrent des aliments sains, sans retirer ou imposer de restrictions quant aux aliments contenus dans les boîtes à lunch ou les collations;
2. encourager les enfants à reconnaître et à respecter leur faim et leur satiété et favoriser leur autonomie en évitant de les forcer à manger des aliments ou à manger plus qu'ils ne le souhaitent;
3. s'assurer que son offre alimentaire (service alimentaire, dons, activités éducatives, etc.) respecte les orientations de la Politique-cadre;
4. mettre en place des conditions de repas favorables à la saine alimentation (convivialité, durée, etc.);
5. impliquer toutes les parties prenantes (intervenant.e.s scolaires, parents et élèves) dans le changement de pratique lié aux responsabilités partagées quant à l'alimentation;
6. modifier les règles de fonctionnement de l'école et du service de garde (si applicable) afin de garantir le juste partage des responsabilités.