

Renseignements généraux à l'intention du personnel enseignant pour les plans de cours en alimentation et nutrition

Les plans de cours ont été élaborés avec une perspective d'équité en utilisant des conseils adaptés à l'âge en matière de culture alimentaire et nutritionnelle, dans le but de promouvoir une relation saine avec l'alimentation.

Ce document fournit plus d'informations sur cette méthode et sur la manière de l'appliquer en classe.

Qu'est-ce que la littératie alimentaire et nutritionnelle?

La littératie alimentaire constitue un large ensemble de comportements, compétences et état d'esprit concernant l'alimentation et la nutrition.

Envisagez-la comme une boîte à outils qui nous aide à nous sentir à l'aise et confiants avec la nourriture. Il ne s'agit pas seulement de savoir quels nutriments contiennent vos aliments, mais également de développer les compétences, habitudes et attitudes qui soutiennent des habitudes alimentaires saines.

Qu'est-ce qu'une éducation nutritionnelle adaptée à l'âge?

L'éducation nutritionnelle adaptée à l'âge tient compte des rôles différents que jouent les parents ou les personnes responsables et les enfants à la maison en ce qui concerne l'alimentation, et correspond aux étapes du développement cognitif de l'enfant. Elle met l'accent sur la découverte des aliments, le développement des habiletés et l'acquisition de connaissances pratiques afin de favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires.

Comment les stades du développement cognitif influencent-ils l'éducation alimentaire et nutritionnelle?

La capacité des enfants à comprendre, intégrer et appliquer les messages liés à la nutrition dépend de leur âge et de leur stade de développement cognitif. Le contenu des plans de cours et des ressources a été élaboré en s'appuyant sur la recherche¹ et sur notre compréhension de ce qui est approprié au stade de développement, c'est-à-dire la façon dont les enfants pensent et interprètent l'information à différents âges.

Pourquoi est-il recommandé d'utiliser un langage neutre en parlant de nourriture?

Ce que vous dites peut façonner la relation d'un enfant avec la nourriture. Attribuer un jugement à la nourriture, comme « bon » ou « mauvais », peut amener les élèves à se sentir « bon » ou « mauvais » en mangeant ces aliments. Cela peut aussi entraîner culpabilité, honte et stress autour de l'alimentation et créer ainsi une relation malsaine avec la nourriture. Des données probantes émergentes suggèrent également que mettre l'accent sur les aspects négatifs des aliments ne favorise pas l'adoption de comportements alimentaires plus sains chez les enfants³.

Vous pouvez vous exercer à utiliser un langage neutre en appelant les aliments par leur nom, en décrivant leurs caractéristiques sensorielles et en mettant l'accent sur la façon dont ils nourrissent le corps. Lorsque certains aliments, comme les bonbons, les croustilles ou le chocolat, sont qualifiés de « gâteries » ou d'« aliments particuliers », ils deviennent plus attrayants que les autres aliments. Remarque : faire référence aux sections de l'assiette du guide alimentaire canadien est considéré comme neutre, puisqu'elles reposent sur la composition nutritionnelle des aliments, sans jugement de valeur.

Pour plus de stratégies, rendez-vous sur : [Ways Educators Can Promote a Healthy Relationship with Food](#) (Façons pour le corps enseignant de promouvoir une relation saine avec l'alimentation).

Les orientations concernant les aliments à offrir ou à vendre à la population scolaire diffèrent de l'enseignement qui vise à aider les enfants à faire des choix alimentaires individuels. Classer les aliments selon leur teneur en nutriments – en utilisant des termes comme « à offrir le plus souvent » – peut s'avérer utile pour l'élaboration des politiques scolaires, la planification des menus et l'assurance d'une compréhension commune des types d'aliments et de boissons qui devraient être disponibles.

Comment puis-je promouvoir une relation saine avec la nourriture?

La page Web [AHS Healthy Relationship with Food](#) (AHS Relation saine avec la nourriture) propose des ressources et des opportunités d'apprentissage pour favoriser une relation saine avec la nourriture.

Quels sont les rôles respectifs des élèves, des parents ou personnes responsables et des écoles en matière de choix alimentaires, d'alimentation et de comportements liés à la réglementation?

Les ressources pédagogiques, les activités et les plans de leçon ont été élaborés en fonction des rôles distincts que jouent les parents ou personnes responsables, les élèves et les écoles dans le développement d'une relation saine avec l'alimentation chez les enfants et les jeunes. Le tableau ci-dessous est adapté du modèle de la responsabilité partagée en alimentation d'Ellen Satter².

	Parents ou personnes responsables	Élèves	Écoles
Rôle	Décident quels aliments préparer pour le dîner et les collations.	Décident si, combien et dans quel ordre ils souhaitent manger la nourriture disponible. En grandissant, les élèves peuvent choisir parmi ce qui est disponible à domicile ou s'ils achètent de la nourriture à l'école.	Planifient quand et où la nourriture est consommée pendant la journée scolaire. Si elle fournit de la nourriture, l'école détermine quels aliments vendre ou proposer aux élèves.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : [Ways Educators Can Promote a Healthy Relationship with Food](#) (Façons pour le corps enseignant de promouvoir une relation saine avec l'alimentation).

Les parents et les personnes responsables sont chargés d'acheter et de fournir la nourriture à la famille. Il est important que les enfants aient confiance que leurs parents ou personnes responsables fassent de leur mieux avec les ressources dont ils disposent.

Comment puis-je enseigner la nutrition en sachant que chaque élève a un accès différent à la nourriture?

Comme mentionné précédemment, les parents et les personnes responsables sont chargés de fournir les aliments inclus dans le dîner ou les collations des élèves. Les élèves ne contrôlent pas ce qui est disponible à la maison, et des facteurs tels que le revenu, la culture et les routines familiales peuvent tous influencer les choix alimentaires.

Lorsque les élèves participent à des activités en classe qui portent sur l'alimentation, encouragez-les à dresser une liste variée d'aliments qu'ils aiment et auxquels ils ont accès. Les exemples peuvent inclure des légumes et des fruits frais, surgelés ou en conserve, différents types d'aliments riches en protéines (d'origine animale et végétale), ainsi que différents produits à base de céréales, à grains entiers ou pas.

La [Trousse pour les éducateurs](#) de Santé Canada offre des orientations sur la façon d'aborder l'accès à la nourriture et à l'eau potable de manière bienveillante. La section « *Varying Access to Food* » (Accès variable à la nourriture) contient des suggestions utiles.

Si vous êtes préoccupé par la situation d'un élève en raison d'un problème lié à l'alimentation qui persiste, suivez les politiques et procédures de votre établissement scolaire. Il est important d'adopter une méthode centrée sur la famille, plutôt que d'aborder directement la situation avec l'élève.

Lorsque j'enseigne le guide alimentaire canadien, comment répondre lorsque les élèves posent des questions sur des aliments qui ne sont pas présentés ou promus dans le guide alimentaire?

Bien des aliments que nous consommons ne sont pas énumérés dans le guide alimentaire canadien. En classe, les élèves peuvent mentionner d'autres aliments qu'ils apprécient, comme un gâteau d'anniversaire ou des collations transformées.

Vous pouvez contribuer à maintenir un ton neutre dans la discussion en la recentrant doucement, en vous appuyant sur des exemples tirés de ressources telles que [Créer un environnement favorable](#) (Santé Canada).

Comment puis-je tenir compte de la culture et des traditions alimentaires dans l'enseignement?

La culture et les traditions constituent des aspects importants d'une saine alimentation. La [Trousse pour les éducateurs](#) de Santé Canada propose également des idées pour enseigner aux élèves la diversité des cultures et des traditions alimentaires. Elle comprend des [conseils pour créer un environnement bienveillant et inclusif](#) lors du partage et de la consommation d'aliments en classe.

Consultez la [Trousse pour les éducateurs](#) de Santé Canada pour apprendre l'importance de reconnaître et de réfléchir aux [préjugés personnels liés à la nourriture et aux pratiques alimentaires](#). Chacun apporte ses propres expériences avec la nourriture en classe. Être conscient de ces préjugés est essentiel pour créer un environnement d'apprentissage inclusif et respectueux.

AHS Nutrition Services reconnaît que l'intégration de contenus supplémentaires qui reflètent les savoirs autochtones, les aliments traditionnels, ainsi que la reconnaissance du rôle de la colonisation et des pensionnats dans les systèmes alimentaires autochtones et les habitudes alimentaires constituent des éléments importants à considérer dans les plans de leçons sur l'alimentation et la nutrition. Nous continuons de chercher des moyens d'intégrer ces dimensions dans un esprit de réconciliation.

Références

1. Slater J. *Food Literacy Progression: A Framework of Food Literacy Development for Children and Youth from 2–18 Years* (Progression de la littératie alimentaire : un cadre de développement de la littératie alimentaire pour les enfants et les jeunes de 2 à 18 ans) [Internet]. FANLit. 2022. Disponible à l'adresse : https://www.fanlit.org/_files/ugd/1692f6_f774e06a4f9e487996c6e1f53a46c8fe.pdf
2. Satter *Division of Responsibility in Feeding* (Division de la responsabilité dans l'alimentation). [Internet]. Ellen Satter Institute. 2023. Disponible à l'adresse : <https://www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2023/09/sDOR-in-feeding.pdf>
3. Binder A, Naderer B, Matthes J. *The effects of gain-and loss-framed nutritional messages on children's healthy eating behaviour* (Les effets des messages nutritionnels axés sur le gain et la perte sur le comportement alimentaire sain des enfants). *Public Health Nutr.* 2020;23(10):1726–34.

2025 Alberta Health Services, Nutrition Services



Cette œuvre est diffusée sous la [licence Creative Commons Attribution – Non commercial – Share Alike 4.0 International](#). La licence ne s'applique pas aux marques, logos ou contenus d'AHS pour lesquels Alberta Health Services n'est pas titulaire des droits d'auteur.

Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni « en lieu et état ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations. Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce document et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.