

FICHE 2

OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'INITIATIVES INDIVIDUELLES (P.EX. ANNIVERSAIRES, RÉCOMPENSES)

Au cours d'une année, les occasions de célébrer sont nombreuses et les aliments sont souvent au cœur de ces célébrations! On pense notamment aux activités qui visent à souligner les bons comportements des élèves ou leurs efforts, ainsi qu'aux fêtes d'anniversaire.

Pour éviter certains effets pervers et pour contribuer à ce que les jeunes n'entretiennent pas une mauvaise relation avec la nourriture, il est recommandé d'éviter d'utiliser les aliments comme outil de récompense, de négociation ou de chantage auprès des élèves.

Il est recommandé de varier les façons de célébrer. Une activité spéciale, un privilège ou un petit cadeau figurent parmi les nombreuses façons de souligner un événement spécial. Les activités où les jeunes sont inactifs physiquement et où l'utilisation d'écrans est valorisée (p.ex. films, jeux vidéo) sont à éviter afin de ne pas promouvoir un mode de vie sédentaire.



Exemples de privilèges, de récompenses ou de cadeaux :

- Un congé de devoirs
- Un choix de jeu
- Une journée sans uniforme
- Une période de jeu libre
- Une période de jeu à l'extérieur
- Une carte de souhaits
- Une figurine
- Un autocollant ou un article scolaire

Exemples pour agréments l'ambiance :

- Tamiser les lumières
- Chanter « Bonne fête »
- Faire porter un chapeau (de fête ou d'honneur)
- Faire jouer de la musique
- Ajouter des éléments décoratifs
- Feux de Bengale



Dans le cas où l'intervenant souhaite vraiment offrir des aliments, il est possible de saisir cette opportunité pour en faire une activité qui fait la promotion de la saine alimentation. Lors d'une activité impliquant de la nourriture, il faut s'assurer :

- D'offrir des aliments et des boissons qui sont en conformité avec la *Politique-cadre pour un virage santé à l'école*;
- D'offrir les aliments à l'heure des repas ou au moment des collations pour éviter que les élèves mangent même s'ils n'ont pas faim.

Il est aussi gagnant de :

- Miser sur des activités de découverte alimentaire (p.ex. dégustation à l'aveugle, fruits, aliments moins familiers);
- Favoriser la manipulation d'aliments pendant laquelle les jeunes développeront des compétences culinaires. Lors de ces activités, il importe d'utiliser des techniques culinaires sécuritaires et adaptées au groupe et de respecter les règles d'hygiène et de salubrité;
- Faire la promotion de l'agriculture locale (p.ex. accueillir un producteur qui fera déguster son produit ou organiser une visite à la ferme).

Les références sont disponibles dans le guide complet.