Chouette, on mange!

Impliquez-vous pour promouvoir la saine alimentation des enfants!

Guide pour soutenir l'action des intervenants et des professionnels

TQSA[MC]
Table québécoise sur la saine alimentation

CRÉDITS

Édition
Groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance

Rédaction
Stéphanie Côté, nutritionniste

Partenaires
Amélie Bertrand, Cœur et AVC
Martine Carrière, Ateliers cinq épices
Karine Chamberland, Tremplin Santé
Martine David, Croquarium
Sébastien Desaulniers, Club des petits déjeuners
Karine Dumais, ministère de la Famille
Marianne Dunlavey, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Mylène Duplessis-Brochu, Fondation Olo
Anne Godmaire, Fédération des comités de parents du Québec
Philippe Grand, Association québécoise des centres de la petite enfance
Élise Jalbert-Arsenault, Institut national de santé publique du Québec
Lucie Laurin, Association québécoise de la garde scolaire
Véronique Marchand, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
Marie-Pier Parent, ministère de la Santé et des Services sociaux
Nancy Plamondon, ministère de l'Éducation
Andréanne Poutré, ÉquiLibre
Karine Tremblay, Conseil québécois des services éducatifs à la petite enfance
Gaëlle Zwicky, Équiterre

Table des matières

Mise en contexte....4

À qui s'adresse le guide?....4

Pourquoi devenir un relayeur des 10 principes?....4

Comment utiliser ce guide?....5

Principe 1 : Soyons des modèles....6

Principe 2 : Créons des repas agréables en famille....13

Affiche....20

Logo....20

Invitez votre réseau à publier le matériel aux parents....20

Mise en contexte

Mis sur pied en 2017, le groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA) a comme premier objectif de convenir des changements souhaités en matière d'alimentation saine, locale et écoresponsable dans les principaux milieux de vie fréquentés par les enfants de 0 à 12 ans. Ces changements se déclinent en dix principes qui mènent les travaux en cours et à venir (annexe I).

Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, bons au goût et dégustés dans une atmosphère agréable en présence d'adultes signifiants est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives et ainsi de développer le goût de manger sainement.

Le groupe de travail est unanime sur l'importance d'agir sur l'alimentation des enfants à la maison. En effet, les parents représentent un groupe que la plupart des organisations membres du groupe de travail ont de la difficulté à rejoindre dans le cadre de leurs activités courantes. Il s'agit du principal enjeu. Ainsi, une stratégie concertée pour rejoindre les parents d'enfants de 0 à 12 ans, avec le souci de rejoindre ceux issus d'un milieu socio-économique plus faible, apparaît essentielle. Cette stratégie porte le nom *Chouette, on mange!*. Un nom positif et rassembleur, à l'image des dix principes qui vont au-delà du contenu dans l'assiette.

À qui s'adresse le guide?

Ce guide est destiné à toute personne intéressée à promouvoir la saine alimentation des enfants. Il s'adresse plus particulièrement aux intervenants et aux professionnels qui côtoient régulièrement des parents, peu importe la clientèle (milieu de la petite enfance, milieu scolaire, municipal, communautaire, etc.). Bien sûr, certains trucs et astuces pourraient également être utilisés à la maison auprès de votre propre famille.

L'intention? Vous simplifier la vie et vous aider à poser des gestes simples pour inspirer l'adoption de comportements parentaux cohérents avec les principes de la saine alimentation pendant l'enfance. L'objectif ultime poursuivi est d'amener les parents à avoir des pratiques alimentaires qui favorisent le développement d'habitudes et de comportements alimentaires sains chez leurs enfants.

Pourquoi devenir un relayeur des dix principes?

La cellule familiale est le premier lieu d'acquisition des habitudes alimentaires par l'enfant. Puisque les habitudes acquises durant l'enfance influencent grandement les habitudes, les comportements et les préférences alimentaires tout au long de la vie, les membres du groupe de travail souhaitent concerter leurs efforts pour communiquer certains principes de base aux parents.

Plusieurs organisations travaillent déjà à sensibiliser et outiller les parents à l'égard de l'alimentation de leurs enfants. En partageant les messages développés par le groupe de travail, vous renforcerez l'idée que l'alimentation, ce n'est pas seulement une question d'aliments.

Comment utiliser ce guide?

Le groupe de travail a développé des outils à partager sur les réseaux sociaux (publications avec images et vidéos) destinés à sensibiliser les intervenants, les professionnels et les parents aux dix principes de la saine alimentation pendant l'enfance. Ce guide évoluera au fil du temps. Pour l'instant, les outils développés vous permettent de véhiculer deux principes déclinés en 3 messages clés.

Pour chacun des principes, vous trouverez dans ce guide :

- Une description du principe, pour vous mettre en contexte;
- Trois publications à partager sur les réseaux sociaux, chacune accompagnée d'une photo;
- Trois vidéos des influenceurs Isabelle Lemme et son conjoint Stefano Faita, accompagnées d'un court message à partager sur les réseaux sociaux;
- Des trucs pratiques que vous pourrez diffuser sur les réseaux sociaux ou intégrer à vos infolettres ou autres communications;
- Un hashtag permettant de faciliter le repérage des publications;
- Des suggestions de ressources inspirantes à diffuser sur les réseaux sociaux ou à intégrer à vos infolettres ou autres communications;
- Une affiche synthèse pouvant être téléchargée.

Quand?

Tous les moments sont propices pour parler d'alimentation avec les intervenants et professionnels en soutien aux parents. Profitez des opportunités que vous avez dans le cadre de vos activités courantes pour intégrer certains messages-clés proposés dans ce guide.

Par ailleurs, n'hésitez pas à intégrer et planifier à l'intérieur de votre calendrier de communications plusieurs moments au cours de l'année pour répéter et diffuser ces messages au sein de vos réseaux ou auprès de vos partenaires. Un message répété et diffusé largement à plus de chance d'être capté et intégré au quotidien.

Le lancement officiel des outils est prévu au mois de mars 2021. À cet effet, nous vous invitons, dans la mesure du possible, à profiter de cette occasion afin de maximiser la diffusion simultanée de la part des membres dans le but de transmettre un message fort, efficace et crédible.

Comment?

Notre suggestion : Pour chaque message clé, nous suggérons la publication imagée suivie de la publication de la vidéo des influenceurs au cours de la même semaine. Cela dit, chaque publication peut être utilisée seule.

Principe 1 : Soyons des modèles

Description

Les adultes peuvent être des modèles positifs en consommant avec intérêt, curiosité et enthousiasme les mêmes aliments que les enfants.

Les parents qui préparent les repas et qui offrent à leurs enfants des occasions de cuisiner leur permettent d'acquérir des notions culinaires de base et d'être en contact avec des aliments non transformés, un point de départ vers une saine alimentation, en plus de développer leur motricité fine et leur sentiment de compétence.

Les parents doivent également s'assurer que leurs paroles et leurs gestes ne reflètent pas leurs propres préoccupations à l'égard de leur poids et qu'ils ne suscitent pas d'inquiétudes chez leurs enfants par rapport à leur poids ou à leur apparence.

Finalement, le rôle de modèle se joue aussi par les comportements adoptés aux repas, par exemple en consommant le même repas que les autres membres de la famille et en mettant de côté les écrans.

Ainsi, trois messages clés ont été développés pour le principe *Soyons des modèles* :

1. Profitons de repas sans écrans
2. Montrons notre plaisir à manger
3. Partageons la préparation des repas

PROFITONS DE REPAS SANS ÉCRANS

Publication imagée

Plus que jamais, le téléphone est au centre de nos vies. Mais quand vient le temps de se réunir en famille pour les repas, sommes-nous vraiment obligés de l'inviter à table? Et si on profitait plutôt du moment présent avec nos enfants?

Soyons des modèles : nos enfants nous voient, nous entendent et nous imitent. #chouetteonmange

(Nom de votre organisme) est fier de collaborer au projet Chouette on mange!

***Choisissez une photo parmi ce choix proposé, en fonction de votre public cible et de vos préférences.

Vidéo des influenceurs

Isabelle Lemme donne son truc pour avoir le plaisir de vivre des repas sans écrans. Quel est le vôtre ?
#chouetteonmange

Trucs pratiques

Vous pourriez ajouter l'une des astuces suivantes à votre publication texte ou vidéo :

- *Quand il n'y a pas d'écrans à la table, pas le choix : on jase! De ce qu'on a apprécié de notre journée, de ce qu'on aime le plus dans le repas, etc.*
- *En mettant le cellulaire de côté, on pense à fermer la sonnerie pour éviter que les appels et les notifications nous dérangent.*
- *L'enfant accepte plus facilement les repas sans écrans si tous les membres de la famille s'en passent aussi.*

Ressources inspirantes

Vous pourriez ajouter l'une des ressources suivantes à votre publication texte ou vidéo :

Articles
- Vive les repas en famille…et sans écran! (Capsana)
- Comment être un bon modèle alimentaire pour son enfant (Vifa et Fondation Olo)
- Aider bébé à bien manger : établir une routine alimentaire! (Fondation Olo)

MONTRONS NOTRE PLAISIR À MANGER

Publication imagée

Échapper un commentaire sur les aliments en lien avec le poids, ça peut tous nous arriver. Toutefois, ils peuvent faire naître une préoccupation chez nos enfants. Montrons-leur plutôt qu'on apprécie les aliments et qu'on est à l'écoute de notre faim.

Soyons des modèles : nos enfants nous voient, nous entendent et nous imitent. #chouetteonmange

(Nom de votre organisme) est fier de collaborer au projet Chouette on mange!

***Choisissez une photo parmi ce choix proposé, en fonction de votre public cible et de vos préférences.

Vidéo des influenceurs

Les enfants sont des éponges qui absorbent tout ce qu'ils entendent. Isabelle Lemme fait donc son possible pour parler des aliments en bien.
#chouetteonmange

Trucs pratiques

Vous pourriez ajouter l'une des astuces suivantes à votre publication texte ou vidéo :

- *Il est préférable de partager uniquement des commentaires positifs quand on parle d'aliments. On pense à du négatif ou à notre poids? On le garde pour nous!*
- *Partager des bons souvenirs que nous rappellent des repas ou des aliments contribue à ce que nos enfants se créent eux aussi des souvenirs.*
- *On mentionne l'odeur, la saveur ou la texture qu'on apprécie des aliments. Miser sur les sens plutôt que sur la valeur nutritive incite davantage les enfants à goûter.*

Ressources inspirantes

Vous pourriez ajouter l'une des ressources suivantes à votre publication texte ou vidéo :

Affiche
- Guide des messages à communiquer aux enfants lors des repas (Association québécoise de la garde scolaire)*

Fiches
- Messages à communiquer aux enfants (Association québécoise de la garde scolaire)
- Pratiques alimentaires et attitudes à privilégier auprès des enfants (Association québécoise de la garde scolaire)

Livre
- Savoir quoi manger - Enfants (Stéphanie Côté, nutritionniste)

Articles
- Avez-vous une saine relation avec la nourriture? (ÉquiLibre)
- Savourer les aliments, pourquoi est-ce important? (ÉquiLibre)
- Déjouer l'environnement pour de saines habitudes de vie (Extenso/Nos petits mangeurs)
- Comment être un bon modèle alimentaire pour son enfant (Vifa et Fondation Olo)

Vidéos
- Message à communiquer aux enfants (Association québécoise de la garde scolaire)
- Pratiques alimentaires et attitudes (Association québécoise de la garde scolaire)
- Miroir, miroir, dis-moi (Extenso/Nos petits mangeurs)
- Parler des aliments : c'est beau, c'est bon, c'est wow (Extenso/Nos petits mangeurs)

**Ressources destinées principalement aux intervenantes et intervenants, mais aussi valables pour les parents.*

PARTAGEONS LA PRÉPARATION DES REPAS

Publication imagée

Chaque fois que nos enfants nous voient préparer des repas, nous semons en eux une graine pour de saines habitudes alimentaires. Que ce soit un repas tout simple ou en mode « grand festin », ce rituel va les suivre toute leur vie.

Soyons des modèles : nos enfants nous voient, nous entendent et nous imitent. #chouetteonmange

(Nom de votre organisme) est fier de collaborer au projet Chouette on mange!

***Choisissez une photo parmi ce choix proposé, en fonction de votre public cible et de vos préférences.

Vidéo des influenceurs

Découvrez pourquoi Isabelle Lemme et Stefano Faita sont des parents cool aux yeux de leurs enfants lorsqu'ils les impliquent en cuisine...
#chouetteonmange

Trucs pratiques

Vous pourriez ajouter l'une des astuces suivantes à votre publication texte ou vidéo :

- *Cuisiner est une façon de conserver certaines traditions familiales et de les transmettre à nos enfants. Cuisinons leurs futurs souvenirs!*
- *Lorsqu'ils nous voient cuisiner, nos enfants démontrent peu à peu l'envie de nous imiter. Encourageons-les en leur donnant des petites tâches à leur portée.*
- *S'ils ont des devoirs à faire, c'est une bonne idée d'installer les enfants dans la cuisine pendant qu'on prépare le repas.*

Ressources inspirantes

Vous pourriez ajouter l'une des ressources suivantes à votre publication texte ou vidéo :

Affiche
- Cuisiner avec l'enfant, c'est plein de bon sens! (Extenso/Nos petits mangeurs)

Livre
- Savoir quoi manger – Enfants (Stéphanie Côté, nutritionniste)

Articles
- Papa s'en mêle! (Extenso/Nos petits mangeurs)
- Cuisiner c'est du temps bien investi (Extenso/Nos petits mangeurs)
- Être parent : être un modèle pour son enfant (Fondation Olo)
- Comment être un bon modèle alimentaire pour son enfant (Vifa et Fondation Olo)

Vidéo
- Cuisiner avec ses enfants, plus qu'une histoire de bouffe! (Croquarium)

Principe 2 : Créons des repas agréables en famille

Description

Le contexte dans lequel s'inscrivent les repas et les collations contribue au plaisir de manger sainement. Une préférence pour des aliments sains peut s'acquérir si les aliments deviennent familiers à l'enfant, s'ils sont consommés par les adultes et les pairs et s'ils sont associés à des expériences physiques et sociales positives.

Inclure les enfants dans la planification et la préparation des repas permet également à ces derniers de se familiariser avec les aliments qui seront servis et d'en faciliter leur consommation.

De plus, le fait de prendre le temps de s'asseoir pour manger un repas, peu importe le nombre de membres de la famille autour de la table, permet de créer des expériences positives et des souvenirs. Plus souvent on se réunit à table, plus cette routine durera dans le temps.

En plus d'offrir des possibilités de communication et d'apprentissage sur l'alimentation, les conversations à table rendent les repas plus agréables. La salle à manger a intérêt à être bien éclairée, exempte de tout bruit inutile (ex. : télévision), dégagée de jouets ou d'autres distractions.

Finalement, lors des repas, les adultes devraient éviter les sujets de conversations qui pourraient brimer l'atmosphère (ex. : réprimandes, conflits, controverses, etc.). Ils devraient plutôt susciter des échanges positifs sur des sujets variés auxquels tous les membres de la famille peuvent participer.

Le repas a plus de chances d'être agréable pour toute la famille lorsqu'on applique l'approche démocratique et le partage des responsabilités en laissant l'enfant manger à sa faim, sans interférer, et en lui permettant de découvrir les aliments à son rythme. L'approche démocratique est un style éducatif, et en alimentation, il se concrétise notamment ainsi : l'adulte détermine l'horaire du repas, le menu, le lieu et le déroulement. L'enfant décide de la quantité qu'il mange.

Ainsi, trois messages clés ont été développés pour le principe *Créons des repas agréables en famille* :

1. Incluons les enfants
2. Mangeons ensemble
3. Développons un rituel

Publication imagée

La préparation des repas peut être un casse-tête et une source de stress. Mais si on les planifie et les cuisine en famille, ça peut devenir agréable. Les enfants adorent qu'on leur confie une tâche. Et pendant ce temps, ils en oublient presque qu'ils ont faim. Enfin… presque! ;)

Soyons créatifs : les repas sont des occasions de partage et de plaisir. #chouetteonmange

(Nom de votre organisme) est fier de collaborer au projet Chouette on mange!

***Choisissez une photo parmi ce choix proposé, en fonction de votre public cible et de vos préférences.

Vidéo des influenceurs

Comment Isabelle Lemme et Stefano Faita impliquent-ils leurs enfants en cuisine? À la préparation ou à la vaisselle?
#chouetteonmange

Trucs pratiques

Vous pourriez ajouter l'une des astuces suivantes à votre publication texte ou vidéo :

- *On confie une mission – ou deux! – à nos enfants pour qu'ils se sentent plus concernés par ce moment commun, en plus de se sentir fiers.*
- *Peu importe l'âge de l'enfant, il peut participer à sa façon : nous imiter avec un bol et une cuillère de plastique, déchiqueter de la laitue, mélanger les ingrédients, etc.*
- *On met de la musique pendant qu'on prépare le repas, et on laisse chacun choisir des chansons. Ça contribue au plaisir de cuisiner.*

Ressources inspirantes

Vous pourriez ajouter l'une des ressources suivantes à votre publication texte ou vidéo :

Activité
- Chef d'œuvre en collation (Croquarium)

Article
- Savoir quoi manger – Enfants (Stéphanie Côté, nutritionniste)

Article et vidéo
- Cuisiner avec les enfants : inviter bébé en cuisine! (Fondation Olo)

Publication imagée

Que vous soyez seul.e avec votre enfant ou plusieurs autour de la table, profitez de l'heure des repas pour placoter et vous raconter des histoires. Ça aide à rendre les repas agréables, en plus de créer de beaux souvenirs!

Soyons créatifs : les repas sont des occasions de partage et de plaisir. #chouetteonmange

(Nom de votre organisme) est fier de collaborer au projet Chouette on mange!

***Choisissez une photo parmi ce choix proposé, en fonction de votre public cible et de vos préférences.

Vidéo des influenceurs

Un souper en famille pour Isabelle Lemme, c'est aussi important quand c'est seulement avec un enfant, qu'avec la famille entière. #chouetteonmange

Trucs pratiques

Vous pourriez ajouter l'une des astuces suivantes à votre publication texte ou vidéo :

- *Une ambiance agréable donne envie de se réunir pour manger. On jase, on raconte à tour de rôle un beau moment de notre journée, on peut même faire des blagues.*
- *On évite les sujets sensibles à table. On réserve les réprimandes et les désaccords pour une discussion hors repas.*
- *On met la table et on s'assoit pour manger, qu'on soit deux ou plusieurs. Ce n'est pas le nombre qui compte, c'est la qualité du moment.*

Ressources inspirantes

Vous pourriez ajouter l'une des ressources suivantes à votre publication texte ou vidéo :

Activités
- Repas au camp : opération Coq (Fondation Tremplin Santé)*
- Dîner causette (Fondation Tremplin Santé)

Affiches
- Mission Repas agréables (Extenso/Nos petits mangeurs)
- Partager les responsabilités : quelle bonne idée! (Extenso/Nos petits mangeurs)

Fiche
- Le partage des responsabilités aux repas (Association québécoise de la garde scolaire)

Livres
- Un trio gagnant pour l'alimentation de l'enfant : parent, éducatrice, enfant (Marie Marquis, avec la collaboration d'Extenso)
- Savoir quoi manger – Enfants (Stéphanie Côté, nutritionniste)

Article
- 5 conseils pour un souper en famille de bonne humeur (Extenso/Nos petits mangeurs)

Vidéos
- Le partage des responsabilités aux repas (Association québécoise de la garde scolaire)
- Bien manger version enfants (Extenso/Nos petits mangeurs)
- Repas agréable 5 trucs (Extenso/Nos petits mangeurs)

Vidéo et article
- 6 trucs pour rendre les repas agréables (Fondation Olo)

**Ressources destinées principalement aux intervenantes et intervenants, mais aussi valables pour les parents.*

Publication imagée

Les repas en famille nous motivent à mieux manger et ils nous permettent de resserrer les liens familiaux. Faisons en sorte que ce soit un rendez-vous aussi souvent que possible. Chaque repas compte!

Soyons créatifs : les repas sont des occasions de partage et de plaisir. #chouetteonmange

(Nom de votre organisme) est fier de collaborer au projet Chouette on mange!

***Choisissez une photo parmi ce choix proposé, en fonction de votre public cible et de vos préférences.

Vidéo des influenceurs

Pour Isabelle Lemme et Stefano Faita, manger en famille est une priorité. Et pour que ce soit possible, ils suggèrent la simplicité.
#chouetteonmange

Trucs pratiques

Vous pourriez ajouter l'une des astuces suivantes à votre publication texte ou vidéo :

- *On tente d'ajouter un repas en famille par semaine. Si on le fait une fois, on vise deux. Si on le fait deux fois, on vise trois…On avance à petits pas.*
- *On se rassemble à table au moment qui convient le mieux à nos horaires : pour déjeuner, dîner ou souper.*
- *On profite de chaque instant du repas, même s'il ne dure que 15 minutes.*

Ressources inspirantes

Vous pourriez ajouter l'une des ressources suivantes à votre publication texte ou vidéo :

Activités
- Mangeons sainement, tous ensemble (Cœur + AVC)
- Partager tes aliments préférés (Cœur + AVC)

Fiche
- Pour une ambiance agréable aux repas (Association québécoise de la garde scolaire)

Livres
- Un trio gagnant pour l'alimentation de l'enfant : parent, éducatrice, enfant (Marie Marquis, avec la collaboration d'Extenso)
- Savoir quoi manger – Enfants (Stéphanie Côté, nutritionniste)

Article
- Repas en famille : bons pour la santé et le moral (Extenso/Nos petits mangeurs)

Vidéo
- Ambiance des repas (Association québécoise de la garde scolaire)

Vidéo et article
- Les repas en famille, plus que du bon temps ensemble! (Fondation Olo)

Affiche

Si vous souhaitez rejoindre les parents avec un document imprimable, une affiche résumant les six messages clés est disponible.

TÉLÉCHARGER

Logo

Le logo *Chouette, on mange!* est également disponible pour téléchargement. Il pourra agrémenter votre article de blogue, votre infolettre ou vos autres communications.

TÉLÉCHARGER

Invitez votre réseau à publier le matériel aux parents

Les parents ne sont pas votre public cible primaire? Voici un exemple de texte à utiliser pour partager le matériel à votre réseau :

L'alimentation des enfants va bien au-delà de l'assiette. Les parents doivent agir comme un modèle positif à l'égard de l'alimentation de leurs enfants et créer des repas agréables en famille. Le groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance de la Table québécoise sur la saine alimentation a créé des messages, vidéos et une affiche pouvant être diffusés auprès des parents. Consultez le Guide pour soutenir l'action des intervenants et des professionnels « Impliquez-vous pour promouvoir la saine alimentation des enfants » pour y retrouver ce matériel, de même que des ressources inspirantes destinées aux parents, que vous pouvez publier sur vos réseaux sociaux.

Un grand merci pour votre contribution à promouvoir la saine alimentation des enfants!

ANNEXE I

10 principes de la saine alimentation pendant l'enfance (0-12 ans)

1. Que les adultes significatifs qui entourent les enfants soient des modèles positifs au regard de la saine alimentation.

2. Que les adultes qui entourent les enfants saisissent toutes les opportunités d'apprentissage et d'exploration liées à la saine alimentation.

3. Que l'allaitement soit promu et soutenu de manière respectueuse.

4. Que les enfants aient accès à une variété d'aliments de valeur nutritive élevée, locaux, écoresponsables et adaptés à chacun.

5. Que les enfants développent leurs connaissances et leurs compétences alimentaires et culinaires.

6. Que les enfants découvrent une variété d'aliments et développent leurs goûts et préférences.

7. Que les enfants soient en mesure de respecter leurs signaux de faim et de satiété.

8. Que les enfants aient accès à une saine hydratation.

9. Que les enfants vivent des moments agréables et de partage lors des repas.

10. Que les enfants puissent développer une image corporelle positive et une relation saine avec les aliments.

TQSA[MC]

Table
québécoise
sur la saine
alimentation

TQSA.CA