



## NOURRIR DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Cinq façons de promouvoir de saines habitudes alimentaires dans les programmes de petits déjeuners

### CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT NOURRISSANT POSITIF

Offrez un environnement nourrissant qui encourage les élèves à manger ensemble et à échanger. Engagez la conversation avec les élèves. Encouragez-les à limiter le temps d'écran et à être conscients de leurs habitudes alimentaires.



### INTRODUISEZ DE NOUVEAUX ALIMENTS

Les enfants font d'excellents sous-chefs ! Impliquez-les dans la préparation des nouveaux aliments. Servez les nouveaux aliments de façon positive et excitante. Essayez-les avec des aliments qu'ils aiment déjà. Répétez l'expérience : il faut jusqu'à 15 expositions pour qu'un enfant aime un nouvel aliment. Continuez d'essayer ! Dégustez-les avec eux et appréciez-les vous-même. L'enthousiasme est contagieux!



### RESPECTEZ LES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Permettez aux élèves de déterminer leur propre portion et l'ordre dans lequel ils souhaitent manger les aliments. Soyez à l'écoute et faites leur confiance, les enfants sont les meilleurs juges pour savoir quand ils sont rassasiés ou quand ils ont encore faim !



### SOYEZ UN BON MODÈLE

Donnez l'exemple en adoptant de saines habitudes alimentaires, en respectant la diversité corporelle et en encourageant une attitude positive envers cette diversité. Évitez de partager vos opinions personnelles sur la nourriture et le poids corporel. Chacun a des habitudes alimentaires et un corps différents, et nous nous devons de respecter, d'accepter et de célébrer ces différences!



### ENSEIGNEZ LA NUTRITION DE FAÇON POSITIVE

Le petit déjeuner est un moment privilégié pour discuter de nutrition avec les élèves. Faites la promotion des aliments en misant sur les avantages de nourrir le corps et l'esprit. Assurez-vous que vos messages soient positifs, par exemple « manger une variété d'aliments donne l'énergie de jouer et de réfléchir » et évitez les déclarations négatives basées sur la peur comme « tel aliment n'est pas bon pour la santé ».

