

# Les enfants mangent mieux lorsque l'atmosphère est agréable pendant les repas

## Comment faire pour qu'elle le soit dans votre école



- Servez les repas et les collations à intervalles réguliers.

Les enfants de maternelle et de 1<sup>re</sup> année ont besoin de s'asseoir et de prendre une collation nourrissante en milieu de matinée et d'après-midi.

- Laissez aux enfants au moins 20 minutes pour manger **UNE FOIS** qu'ils sont bien installés.

- Ne laissez manger les enfants que dans un endroit propre et réservé à cet effet. Il peut s'agir d'une salle de classe, d'un coin-repas ou d'une cafétéria.



- La télévision, les ordinateurs et les téléphones cellulaires n'ont pas leur place dans les endroits réservés pour manger.

- Faites en sorte que les messages sur la nutrition enseignés en classe sont reflétés dans les aliments offerts à l'école.

- Encouragez les enseignants et le reste du personnel à manger avec les élèves pour leur montrer l'exemple de saines habitudes alimentaires et des bonnes manières à table, et pour passer du temps avec les élèves.



- Le personnel de l'école ne doit **JAMAIS** féliciter, influencer, ni encourager les enfants pour leurs choix alimentaires ou la quantité qu'ils mangent, et ne doit jamais restreindre leur accès à la nourriture.

## Références:

1. How Positive Mealtimes Can Set the Stage for Better Learning, Behavior and Health in Children, Handouts for Schools, Developed by the Montana Team Nutrition Program, 2011.