

Document d'information pour l'équipe-école

LA COLLATION



Ce document vous permettra de mettre en place un contexte favorable à la prise de collations pour permettre aux élèves de refaire le plein d'énergie.

Le moment de la collation peut être une occasion de :

- développer les connaissances des élèves en matière de saine alimentation (causerie, dégustation, présentation d'un aliment);
- réaliser des apprentissages tels que le développement de la motricité fine et de la coordination (utiliser un ustensile, éplucher un fruit, ramasser un dégât, etc.);
- développer leurs habiletés sociales.

Ce document a été adapté par le CIUSSS de la Capitale-Nationale et est fortement inspiré du document d'information pour les enseignants du Centre de services scolaire de Montréal.



Le partage des responsabilités lors des repas et des collations

Le partage des responsabilités permet à l'enfant de développer des comportements alimentaires sains qu'il pourra conserver jusqu'à l'âge adulte.

PARENTS

QUOI

Le **PARENT** détermine le contenu de la collation.

AUTANT QUE POSSIBLE, il sert une variété d'aliments nutritifs qui combinent mieux les besoins des enfants et les disposent davantage aux apprentissages.



QUAND

Prévoir un **MOMENT RÉSERVÉ** à la collation d'environ 5 à 10 minutes qui permettra aux enfants d'être à l'écoute de leurs signaux de faim, de manger à leur rythme et de refaire le plein d'énergie.

Celui-ci peut avoir lieu, par exemple, avant ou après la récréation pour permettre aux enfants de bouger et à **MI-CHEMIN** entre deux repas.

Il est judicieux d'être **FLEXIBLE** selon les besoins des élèves et les activités proposées.

OÙ

Déterminer un lieu où l'enfant peut s'asseoir et où il peut facilement disposer de ses déchets. Si possible, prévoir un accès à de l'eau.

La **CLASSE** demeure un excellent endroit pour la collation, puisque les élèves sont assis et donc plus attentifs à leurs signaux de faim et de satiété.



ENFANT

COMBIEN

L'ENFANT détermine la quantité d'aliments qu'il mange selon sa faim.

L'enfant est le seul à ressentir les signaux de faim et de satiété que son corps lui envoie.

Sa faim peut varier d'une journée à l'autre et d'une collation à l'autre.



COMMENT

Inviter les enfants à manger calmement et à discuter entre eux.

Favoriser une **AMBIANCE AGRÉABLE**, sans pression.

Encourager l'enfant à manger à sa faim.

Associer le moment de la collation à une expérience positive et plaisante.



Promouvoir la saine alimentation

Des occasions à saisir...

Profiter de la collation pour en faire un moment convivial à partager avec les élèves.

- Parler plus souvent des aliments nutritifs et de façon positive.
- Suggestions de **messages à communiquer** aux enfants.
- Présenter des **images d'aliments et de provenances**.
- Faire l'activité ***La petite histoire de la pomme*** (préscolaire et 1^{er} cycle).
- **5 activités sur la collation** (préscolaire).
- Rendre disponible un coupe-pomme.

Faire de la classe un environnement favorable à la saine hydratation.

- Autoriser la bouteille d'eau en classe et prévoir avec les élèves un espace réservé pour les bouteilles d'eau.
- Consulter le document ***Saine hydratation à l'école***.
- Faire l'activité ***L'hydratation : essentielle au corps humain*** (1^{er} cycle).

Ressources éducatives pour aborder le Guide alimentaire canadien.

- **Préscolaire, 1^{er} cycle, 2^e cycle et 3^e cycle**

Ensemble d'activités pour aborder l'alimentation et le corps humain :

- ***Les aliments : source d'énergie du corps humain*** (préscolaire);
- ***L'hydratation : essentielle au corps humain*** (1^{er} cycle);
- ***Les nutriments : indispensables au corps humain*** (2^e cycle);
- ***Les vitamines et minéraux : alliés du corps humain*** (3^e cycle).

Récompenser les élèves sans nuire à la saine alimentation.

- Privilégier les récompenses non alimentaires (remerciements, privilèges et marque de reconnaissance) et les activités de valorisation de groupe. Pour des idées, voir ce **guide**.

Améliorer l'offre alimentaire lors des activités spéciales.

- Consulter la fiche ***Une saine alimentation pour toutes les occasions*** (page 24-25).
- Célébrer autrement les occasions spéciales et les anniversaires. Voir le guide : ***Offre alimentaire lors des activités spéciales***.
- En y mettant un peu de créativité, il existe de nombreuses façons de célébrer avec des aliments sains :
 - Réaliser des **activités culinaires faciles** à tout moment de l'année ou pour les occasions spéciales :
 - Halloween : **balais de sorcières, squelette de crudités**;
 - Noël : **salade de fruits verts de Noël, lait frappé tourbillon framboise-épinard**, crudités disposées en forme de sapin;
 - Saint-Valentin : salade de fruits rouge, **petits fruits enrobés de yogourt**;
 - Pâques : fruits frais disposés en forme de coco.
- Être un modèle et offrir des aliments nutritifs le plus souvent possible.

Discuter avec les élèves des signaux de faim et de satiété.

- **Boîte à outils** sur la faim et la satiété.

