



Enseignement du programme *Sois futé, bois santé!*^{MC} Ontario – utilisation de l’approche « d’abord ne pas nuire »

Offrir des connaissances aux enfants sur les boissons santé et les encourager à délaissier les boissons sucrées peut souvent donner lieu à des conversations sur les calories et le surpoids. Le programme *Sois futé, bois santé!*^{MC} Ontario vise à inciter à choisir des boissons nutritives, et non à fournir des connaissances sur les poids santé.

Les enfants peuvent avoir des problèmes de faible estime de soi liés à leur apparence, une insatisfaction à l’égard de leur corps et des comportements alimentaires malsains. Les initiatives scolaires liées aux poids santé peuvent avoir des conséquences inattendues, et même déclencher des troubles du comportement alimentaire chez les enfants prédisposés aux problèmes de poids (Pinhas et collab., 2013). Voici des techniques permettant de mettre en œuvre l’approche « d’abord ne pas nuire » en matière d’éducation liée aux aliments et à la nutrition.

Conseils pour la mise en œuvre de cette approche :

- Utilisez le [Guide alimentaire canadien](#) en tant que base d’enseignement pour les élèves :
 - Mieux vaut parler d’aliments à consommer « chaque jour » ou « occasionnellement », plutôt que d’aliments « bons » ou « mauvais ». Ils sont considérés comme à consommer « chaque jour » lorsqu’ils sont riches en éléments nutritifs et font partie d’un groupe alimentaire, ou à consommer « occasionnellement » s’ils sont faibles en éléments nutritifs (et contiennent du gras, du sucre ou du sel ajoutés). Par exemple, le yogourt est un aliment à consommer chaque jour, tandis que la crème glacée doit l’être occasionnellement.
 - Montrez aux élèves les aliments et les boissons qui composent les quatre groupes alimentaires. Expliquez-leur que la plupart des boissons sucrées ne font pas partie de ces quatre groupes et dites-leur pourquoi. Enseignez-leur qu’il existe des choix de boissons plus sains, et que celles qui contiennent du sucre doivent constituer des gâteries occasionnelles.

- Évitez les activités qui incluent un comptage des calories. Axez-vous plutôt sur les éléments nutritifs et la santé :
 - Les divers aliments et boissons fournissent différents éléments nutritifs, qui sont des sources d'énergie pour apprendre, jouer et grandir.
 - Les boissons sucrées peuvent prendre la place de l'eau et d'autres boissons nutritives (comme le lait), ce qui entraîne une faible consommation d'éléments nutritifs, tels que le calcium et la vitamine D.
 - Les boissons sucrées peuvent accroître le risque de maladies comme le diabète et de mauvaise santé buccale.
 - Certaines boissons sucrées sont souvent riches en caféine.

- Optez pour une perspective autre que le poids du corps :
 - Ne pesez pas les élèves. Ils sont en pleine croissance; leurs statures diffèrent parce qu'ils se trouvent à des stades de croissance différents. Dissuadez-les de comparer leurs poids et leurs tailles pour éviter qu'ils s'en préoccupent.
 - Ne calculez pas l'indice de masse corporelle (IMC) avec les élèves. Ce n'est pas un outil à utiliser avec des enfants et des adolescents en croissance. Apprenez aux élèves que les personnes en santé peuvent avoir différentes statures.

- N'évaluez pas les repas et les collations des élèves pour voir s'ils contiennent des aliments et boissons santé :
 - Ils ont peut-être peu de contrôle sur leurs repas et collations. Les membres de la communauté scolaire ne doivent pas porter de jugement (p. ex., étiqueter les aliments ou les boissons comme bons ou mauvais) sur la valeur nutritionnelle du repas d'un enfant, surtout sans connaître le contexte dans lequel certains aliments lui ont été donnés.
 - Si vous avez rempli le Journal des boissons *Sois futé, bois santé! Ontario^{MC}*, dévoilez et commentez les résultats liés à la consommation de boissons sucrées de la classe plutôt que ceux d'un élève en particulier.
 - Attirer l'attention sur un choix malsain peut isoler certains enfants de leurs camarades, nuire à leur estime de soi et faire en sorte qu'ils ressentent de la honte. Les mêmes effets peuvent se produire s'ils voient un autre élève être félicité pour avoir apporté un choix santé.

- Soyez un bon modèle de rôle :
 - Les enfants se laissent facilement influencer par ce qu'ils entendent et ce qu'ils voient autour d'eux. Ne discuter pas de votre propre poids corporel ou vos comportements alimentaires en présence des enfants.

Référence : Pinhas et collab., « Nutrition Tools for Schools©: Key Messages for Promoting Healthy Lunches and Snacks to Children and Youth », 2013.



Ontario Society of Nutrition
Professionals in Public Health

La société ontarienne des professionnel(le)s
de la nutrition en santé publique

