



Modèle de référence



Les familles et les fournisseurs de services de garde aident les enfants à adopter de saines habitudes alimentaires lorsqu'ils projettent des comportements propres à une alimentation saine ainsi qu'une bonne image corporelle. Les enfants ont davantage tendance à consommer des légumes et des fruits colorés ainsi que d'autres boissons et aliments sains s'ils voient d'autres personnes en manger et s'en régaler.

Les enfants ne cessent d'ouvrir l'œil et d'être à l'écoute. Les paroles et les actes des fournisseurs de services de garde ont de fortes retombées sur ce que les enfants perçoivent comme étant « normal ».

Quelles que soient les intentions des fournisseurs de services de garde, leurs actions, leur disposition, leurs paroles et leurs comportements influent sur les choix alimentaires, les comportements alimentaires, de même que l'image corporelle des enfants.

La disposition des fournisseurs de services de garde et des familles envers un mode de vie sain de même que leurs choix alimentaires influent véritablement sur les habitudes nutritionnelles et le mode de vie des enfants. Lorsque les enfants perçoivent que leurs fournisseurs de services de garde attachent de l'importance à une alimentation saine, ils pourront alors également se mettre à percevoir l'importance de faire des choix alimentaires sains. Toutefois, l'inverse est également avéré. Si les enfants constatent que les adultes privilégient de piètres aliments ou boissons sur le plan nutritionnel, ils reçoivent alors un message mauvais ou contradictoire en provenance de leurs modèles de référence.

QU'EST-CE QU'UN BON MODÈLE DE RÉFÉRENCE?

Le bon modèle de référence est incarné par les adultes qui prennent plaisir à bien manger et à faire de l'exercice, et qui entretiennent une perception positive de leurs habitudes de vie et de leur corps. Les enfants ayant un tel modèle de référence en viennent à attacher de l'importance à une alimentation saine, à aimer l'activité physique, de même qu'à s'accepter et à se sentir bien.

BIENFAITS D'UN BON MODÈLE DE RÉFÉRENCE :

- Il permet de raffermir l'éducation en lien avec l'alimentation saine et l'image corporelle
- Il invite les enfants à attacher de l'importance à l'alimentation saine et à apprécier celle-ci
- Les enfants en viennent à privilégier les boissons et aliments sains
- Il prouve que le milieu des services de garde prend au sérieux la santé des enfants qui lui sont confiés

ASTUCES D'UN BON MODÈLE DE RÉFÉRENCE :

- Favorisez l'adoption de choix sains par la consommation de divers légumes et fruits colorés à chaque repas et collation.
 - Montrez aux enfants votre ouverture et votre emballement à l'idée de goûter à des légumes et des fruits que vous ne connaissez pas, et consommez-les de différentes façons.
 - Évitez de dire que vous n'aimez pas certains aliments ou que vous n'en mangez pas.
 - Laissez les enfants choisir les aliments sains qu'ils consommeront parmi ceux qui sont offerts ; montrez-leur comment dire poliment « non merci ».

- Évitez de classer les aliments dans les catégories « bons » ou « mauvais ».
- Soyez sensible au fait que les corps sains sont de diverses formes et tailles, et que les corps sains présentent un aspect différent pour chacun.
 - Évitez de commenter votre taille, votre forme ou votre aspect, ou ceux des autres.
 - Mettez l'accent sur les attributs positifs, chez vous et les autres, sans lien avec l'apparence physique, comme l'état d'esprit, les efforts, les aptitudes, les talents et les capacités.
 - Évitez de présumer des habitudes alimentaires et des taux d'activité des enfants en fonction de leur poids ou de leur forme.
- Consommez des repas et des collations à intervalles réguliers, prêtez attention aux signaux de faim et de satiété, et invitez les enfants à faire de même.
 - Dans la mesure du possible, optez pour les mêmes boissons et aliments qui sont offerts aux enfants.
 - Mangez avec les enfants, dans la mesure du possible. Profitez-en pour parler des aliments proposés et de montrer, en tant que modèle de référence, l'usage convenable des ustensiles et les bonnes manières à table.



QUELLE EST VOTRE PRATIQUE EN TANT QUE MODÈLE DE RÉFÉRENCE?

Dans quelle mesure vos comportements sont-ils dignes d'un bon modèle de référence lorsque vous mangez avec les enfants, si tel est le cas? Réfléchissez-y.

Moyens de montrer le bon exemple :

- Optez pour les mêmes boissons et aliments servis aux enfants, s'il y a lieu.
- Évitez d'apporter vos boissons et aliments personnels aux endroits où les enfants sont présents.
- Abstenez-vous d'utiliser vos appareils électroniques (p. ex., un téléphone cellulaire) durant les périodes de collation et de repas.
- Abstenez-vous de formuler des commentaires négatifs sur les boissons et les aliments servis.
- Abstenez-vous de tenir des conversations sur la taille corporelle, la quantité d'aliments consommés, les régimes, et la perte de poids.
- Traitez tous les enfants de la même façon, quelle que soit leur taille ou forme corporelle (p. ex., évitez de porter un jugement sur la quantité d'aliments qu'un enfant choisit de consommer).
- Abstenez-vous de présumer des bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires d'un enfant en fonction de son poids.