LE DÎNER À L'ÉCOLE : UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Pour que le moment du repas soit agréable pour tous, les responsabilités doivent être bien réparties entre l'adulte et l'enfant.

L'ÉQUIPE-ÉCOLE

Responsabilité du **OÙ**, du **QUAND** et du **COMMENT**

C'est l'équipe-école qui est responsable de déterminer le lieu et le moment du repas et de la collation. De plus, l'adulte qui supervise les dîners veille à ce que l'ambiance soit **agréable** et **sécuritaire** pour chaque enfant :

- **Ambiance calme**
- **Discussions**
- **Temps suffisant pour manger**
- **Règles de sécurité et de politesse**

L'adulte pose aussi des questions à l'enfant afin de l'aider à manger à sa faim, par exemple : « Comment sais-tu que tu as faim? » ou « Comment sais-tu que tu as assez mangé? »

Il est important d'éviter les phrases qui poussent l'enfant à manger pour d'autres raisons que la faim, par exemple : « Mange encore deux bouchées et ce sera correct. » ou encore « Mange au moins la moitié de ton assiette si tu veux ton dessert. »

LE PARENT

Responsabilité du **QUOI**

C'est le parent qui est responsable de déterminer quels aliments composeront le repas.

Le saviez-vous? L'enfant qui participe à préparer sa boîte à lunch apprécie encore plus ce qu'elle contient.

Besoin d'inspiration? **cuisinonsenfamille.ca**

Par exemple, une boîte à lunch nourrissante pourrait contenir :

Un mets principal
Qui inclut un ou des aliments protéinés : œuf, poulet, thon, fromage, légumineuses

Des légumes
En crudités ou cuisinés avec le mets principal

Une boisson
Eau, lait

Un dessert
Yogourt, fruit, muffin maison

Une à deux collations
Légumes, fruits, produits laitiers

L'ENFANT

Responsabilité du **COMBIEN**

C'est l'enfant qui est responsable de déterminer quelle quantité il désire manger. Il est le seul à savoir s'il a encore faim grâce aux signaux que son corps lui envoie.

Un enfant mange très peu à l'heure du dîner? Il ne faut pas s'inquiéter! Il pourra, s'il en ressent le besoin, manger plus à la collation, au souper ou même le lendemain.

Facteurs qui peuvent faire varier l'appétit :

- **Croissance**
- **Fatigue**
- **Stress**
- **Humeur**
- **Activité physique**
- **Contenu et heure du dernier repas ou de la dernière collation**

Développé par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
© Les Producteurs laitiers du Canada, 2020