

## Outils de communication

Ces messages et courtes vidéos (Reels) ont été conçus dans le cadre de la campagne de communication ÉducaMiam : cultivons l'alimentation positive. Nous vous encourageons à les partager avec les intervenants scolaires, mais également avec les parents, qui pourraient en tirer de nombreux bénéfices.

### Compétences clés à développer chez les enfants

Télécharger

Le référent ÉducaMiam a identifié les compétences clés qui favorisent une relation positive avec la nourriture. Manger et boire en accord avec ses signaux corporels, et être capable d'exprimer ses préférences alimentaires sont parmi le savoir-faire à cultiver dès l'enfance. 

### Nourrir de saines habitudes alimentaires avec ÉducaMiam

Télécharger

Les enfants ayant une attitude positive envers la nourriture sont plus susceptibles de diversifier leur alimentation et de répondre adéquatement à leurs besoins énergétiques. En revanche, une relation négative et conflictuelle avec la nourriture peut entraver leur équilibre alimentaire. 

### Favoriser l'éducation alimentaire à l'école

Télécharger

La littératie alimentaire permet de renforcer l'autonomie, la capacité et la motivation personnelle à faire des choix alimentaires favorables à la santé et au bien-être. L'enfance constitue une période clé pour en poser les bases et la développer.

 Découvrez les 15 bonnes pratiques à adopter du référent ÉducaMiam pour promouvoir la littératie alimentaire dans votre école. 

### L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée

Télécharger

Afin d'encourager les familles à adopter de bonnes habitudes alimentaires sans imposer de restrictions strictes sur les aliments dans la boîte à lunch, la stratégie est de :

- Mettre l'accent sur la variété, l'équilibre et la modération ;
- Expliquer que les aliments nutritifs sont à privilégier au quotidien, tandis que les aliments moins nutritifs sont à savourer de manière occasionnelle.



# EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

## Cultiver une alimentation positive et éducative

Télécharger

💡 Réviser les règles à l'école pour abolir les interdictions alimentaires et les discours qui diabolisent certains aliments.  
💡 Les témoignages des équipes-écoles ayant levé ces interdictions révèlent qu'il n'y a pas de changement significatif dans le contenu des boîtes à lunch.

## Favoriser le plaisir de manger et des repas et collations agréables

Télécharger

Les enfants sont les meilleurs juges de leur appétit et savent mieux que quiconque ce dont leur corps a besoin.  
Aidez-les à identifier leurs signaux de faim et de satiété en leur posant des questions adaptées, comme celles proposées dans les bonnes pratiques d'ÉducaMiam et la formation sur les contextes de repas conviviaux.

## Respecter l'enfant tout en l'aidant à savourer les aliments à l'école

Télécharger

Manipuler les émotions d'un enfant pour le pousser à manger, par exemple en lui disant qu'il fera plaisir à ses parents s'il mange, peut freiner son ouverture à découvrir de nouveaux aliments.  
Au lieu de contrôler les quantités, il est préférable d'encourager l'enfant à être attentif à ce qu'il mange, en réduisant les distractions et l'emprise à manger.

## Les bénéfices éducatifs des repas à l'école dans un cadre agréable

Télécharger

Il est important de privilégier une ambiance de repas agréable et détendue, créant ainsi un climat positif qui favorise le développement des compétences sociales et émotionnelles de l'enfant.  
Pour créer une ambiance de repas propice à la découverte des aliments, encouragez les élèves à explorer les aliments nutritifs avec leurs sens : leur couleur, leur forme, leur texture, leur odeur et leur saveur.

## Bénéfices de prendre le temps de manger

Télécharger

Le bruit excessif, la présence constante des écrans, les disputes et l'emprise à manger peuvent stresser les élèves. En revanche, un silence absolu ou un environnement trop sombre risquent de rendre le repas moins agréable.  
Vous êtes curieux de découvrir comment d'autres écoles rendent leurs repas plus conviviaux ? Découvrez leurs solutions dans cette vidéo.



**TÉLÉCHARGER TOUTES LES VIDÉOS**

