

Lettre d'information aux parents

Démarche pour des interventions saines et conviviales en contexte de repas

En collaboration avec la santé publique du CISSS de la Montérégie-centre et la Commission scolaire Riverside, certains membres du personnel de l'école de votre enfant ont reçu une formation afin d'adapter leurs interventions auprès des élèves en contexte de repas. Cette démarche sera appliquée dans votre école dans le but de **favoriser pour les enfants une saine relation avec la nourriture et des dîners plus conviviaux**.

Nous visons à rejoindre toutes les personnes en contact avec les enfants (équipe-école, service de garde, parents) par des moyens différents.

La direction et certains membres du personnel de l'école ont reçu ou recevront une formation d'une durée de 2 heures. Les recommandations émises durant la formation s'appuient sur les meilleures pratiques et les études les plus récentes en matière de santé et développement chez les jeunes. Les objectifs de la formation étaient les suivants :

- Comprendre son rôle de modèle auprès des jeunes ;
- Intervenir positivement pour encourager la saine alimentation ;
- Avoir des comportements et des messages qui permettent à l'élève d'écouter son corps pour favoriser une relation saine avec la nourriture.

Ceci veut donc dire que certaines pratiques lors des repas en milieu scolaire seront modifiées. **L'un des points importants qui sera ajusté est que les enfants seront invités à manger à leur faim, donc ne seront pas obligés de manger une certaine quantité déterminée par l'adulte.** Le personnel du dîner fera plutôt des interventions afin de sensibiliser les enfants sur l'importance de manger selon leurs besoins.

Afin de mieux comprendre la démarche, de travailler tous dans le même sens et de vous permettre, si vous le désirez, de suivre ces recommandations à la maison, des capsules informatives d'environ 2 à 3 minutes seront diffusées pour votre information. Elles pourront aussi servir de rappel au personnel de l'école.

Les sujets visés par les capsules sont les suivants :

- | | |
|--|---|
| 1- La saine alimentation | 5- Les pratiques et attitudes à éviter et à privilégier |
| 2- La faim et la satiété | 6- L'ambiance aux repas |
| 3- Le partage des responsabilités | 7- L'enfant sous médication |
| 4- Les styles parentaux (permissif, autoritaire et démocratique) | 8- Le lunch, quoi mettre? |

Les capsules seront animées, simples et, nous l'espérons, agréables à regarder! Elles seront publicisées par la direction de l'école.

Pour toute question relative à ce projet, veuillez-vous référer à la direction de l'école.

Jean-Simon Poirier et Geneviève Crépeau
Directeur et Directrice-adjointe