

Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture

DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

- 2.1 Féliciter l'enfant pour ses talents, ses réalisations et ses qualités plutôt que pour son apparence physique
- 2.2 Éviter tout commentaire ou intervention relativement au poids
- 2.3 Ne pas tolérer les moqueries sur l'apparence des enfants ou des adultes
- 2.4 Adopter un style démocratique à l'occasion des repas et des collations
- 2.5 Respecter les signaux de faim et de satiété du poupon et de l'enfant
- 2.6 Ne pas utiliser les aliments en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation
- 2.7 Ne pas féliciter l'enfant qui a tout mangé (ou qui a mangé ses légumes, par exemple)
- 2.8 Ne pas faire de commentaires négatifs ou des reproches sur ce que l'enfant a ou n'a pas mangé
- 2.9 Offrir la possibilité à l'enfant de manger une portion de dessert ou une collation, peu importe ce qu'il a mangé précédemment
- 2.10 Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer



* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, ministère de la Famille, Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture (suite)

Formations

- ▶ [AQCPÉ – Service saine alimentation](#)
- ▶ Offre de service de la direction de santé publique du CISSS de Lanaudière : Atelier-conférence L'alimentation des tout-petits | La DME adaptée aux besoins de l'enfant, de sa famille et du SGEE
- ▶ [Webinaire : Favoriser le développement d'une image corporelle positive dès la petite enfance](#)
- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

Ressources / articles

ÉquiLibre

- ▶ [Trousse d'outils gestionnaire – Petite enfance](#) (clés en main)
- ▶ [Capsule vidéo : Des modèles variés](#)

Cuisinons en famille

- ▶ [Le secret pour manger en toute complicité? Partager les responsabilités!](#)

Vifa Magazine

- ▶ [13 stratégies pour promouvoir une image corporelle positive et une relation saine avec les aliments](#)

Naître et grandir

- ▶ [L'image corporelle chez les enfants](#)

La marmite éducative

- ▶ [Petite enfance – CPE et garderies](#)

100 degrés

- ▶ [Ressources et actualités](#)

Repères visuels pour la gestion de la faim

Association québécoise de la garde scolaire

- ▶ [Affiches et mini carton en alimentation](#)

Équilibre

- ▶ [DéTECTIVE GARGOULLIS](#)

Livres

- ▶ Bernier, Édith. Grandir sans grossophobie, favoriser une image corporelle saine chez nos enfants, Édition Trécarré, 2023. 162 p.
- ▶ [Kaleidoscope – Diversité corporelle](#)

