

# LE DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE CHEZ LES JEUNES ENFANTS

HEALTH NEXUS SANTÉ  
3 OCTOBRE 2024

Maude Perreault DtP/RD Ph.D  
Diététiste-Nutritionniste (Ontario et Québec)  
Professeure adjointe

Département de nutrition  
Faculté de médecine

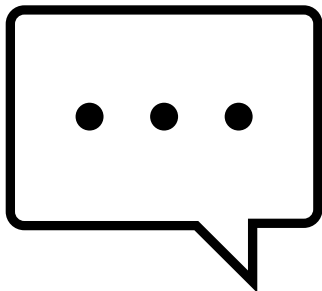
Université   
de Montréal



# BRÈVE PRÉSENTATION

- Maude Perreault (she/elle)
- Nutritionniste (Ontario et Québec)
  - Études graduées à U Guelph et McMaster U
  - Pratique privée pour servir les parents de jeunes enfants
  - Recherche dans le domaine de la nutrition
  - Enseignement aux futures nutritionnistes

# LA PRÉSENTATION VOUS SUSCITE DES QUESTIONS?



Posez vos questions dans  
la boîte de clavardage, on y  
reviendra à la fin

# **QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATURE ALIMENTAIRE**

# LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

---

Ce sont toutes les connaissances et les compétences qu'on met en œuvre pour se débrouiller dans notre environnement alimentaire complexe



# LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

---

- Faire l'épicerie
- Trancher des légumes
- Suivre une recette
- Faire un menu
- Respecter un budget à l'épicerie
- Être capable de cuisiner quelques repas
- Comprendre la liste des ingrédients
- Bien se laver les mains en cuisine
- Savoir d'où viennent les aliments
- Savoir si des aliments devraient être conservés au frigo ou à température pièce

# LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

---

Trancher des légumes

Faire l'épicerie

Suivre une recette

Fa

dget à l'épicerie

Être capable de c

**Savoir cuisiner**

es ingrédients

Bien se laver les mains en cuisine

Savoir d'où viennent les aliments

Savoir si des aliments devraient être conservés au frigo ou à température pièce

# LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

---

1

**Compétences fonctionnelles**  
Confiance à se nourrir

2

**Compétences relationnelles**  
Plaisir associé aux aliments

3

**Compétences des systèmes**  
Systèmes alimentaires durables et équitables



# LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

1

**Compétences fonctionnelles**  
Confiance à se nourrir

- Savoir cuisiner
- Connaissances en nutrition
- Savoir d'où viennent les aliments

2

**Compétences relationnelles**  
Plaisir associé aux aliments

- Relation positive avec l'alimentation
- Manger et cuisiner avec les autres
- Honorer sa culture via l'alimentation

3

**Compétences des systèmes**  
Systèmes alimentaires durables et équitables

- Justice sociale: partage
- Alimentation durable et équitable: pour la planète et les travailleurs

**POURQUOI SE PRÉOCCUPER DE LA  
LITTÉRATIE ALIMENTAIRE DÈS LA  
PETITE ENFANCE?**

# COMMENCER TÔT

- Pour s'assurer qu'ils et elles deviennent des adultes indépendants, autonomes, confiants
- Parce que les compétences se gagnent au fil du temps, avec beaucoup de pratique
- Parce que les compétences peuvent être adaptées à leur stade neuro-développemental et se complexifier à mesure qu'ils grandissent

# LE DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE: 0-4 ANS

- Reconnaître les sensations de faim et soif
- Identifier différents aliments
- Laver ses mains avant de manger
- Savoir que les aliments viennent des plantes et des animaux
- Connaître où on peut acheter les aliments
- Savoir que les repas sont préparés par un adulte

# LE DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE: 0-4 ANS

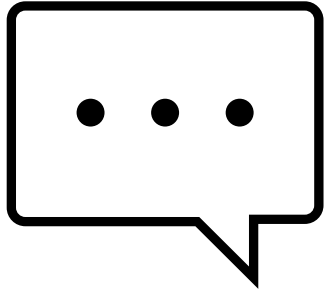
- Reconnaître les sensations de faim et soif
  - Identifier différents aliments
  - Laver ses mains avant de manger
  - Savoir que les aliments viennent des plantes et des animaux
  - Connaître où on peut acheter les aliments
  - Savoir que les repas sont préparés par un adulte
- 
- Approcher le moment des repas avec joie
  - Manger en fonction des besoins de son corps
  - Décrire les aliments en utilisant les 5 sens
  - Apprécier les aliments qui font partie de sa culture ou de ses traditions familiales
  - Apprécier manger avec d'autres personnes
  - Aider à la préparation de repas

# LE DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE: 0-4 ANS

- Reconnaître les sensations de faim et soif
  - Identifier différents aliments
  - Laver ses mains avant de manger
  - Savoir que les aliments viennent des plantes et des animaux
  - Connaître où on peut acheter les aliments
  - Savoir que les repas sont préparés par un adulte
- Approcher le moment des repas avec joie
  - Manger en fonction des besoins de son corps
  - Décrire les aliments en utilisant les 5 sens
  - Apprécier les aliments qui font partie de sa culture ou de ses traditions familiales
  - Apprécier manger avec d'autres personnes
  - Aider à la préparation de repas
- Reconnaître que la nourriture doit être partagée
  - Savoir qu'on doit prendre soin de la planète
  - Savoir que gaspiller la nourriture n'est pas souhaitable

# **LE RÔLE DES ADULTES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE CHEZ LES ENFANTS**

# LES PRÉOCCUPATIONS DES ADULTES ENVERS LES ENFANTS



Qu'ils grandissent bien

Qu'ils ne manquent d'aucun nutriment

Qu'ils acceptent de manger une variété d'aliments

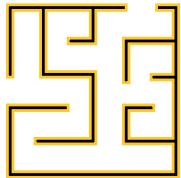
Qu'ils développent une relation positive avec l'alimentation



# LE RÔLE DES ADULTES

Qu'on soit parent, grand-parent, éducateur, ou n'importe quelle autre figure importante dans la vie d'un enfant...

- On veut tous le meilleur pour nos enfants
- Notre rôle est triple:
  1. Nourrir l'enfant: servir des repas
  2. Enseigner à l'enfant à manger: l'accompagner dans la découverte de la nourriture
  3. Soutenir l'enfant dans le développement de ses compétences de littératie alimentaire



**Vous aussi vous êtes en apprentissage!**

**C'est normal que vous trouviez ça difficile par moment!**

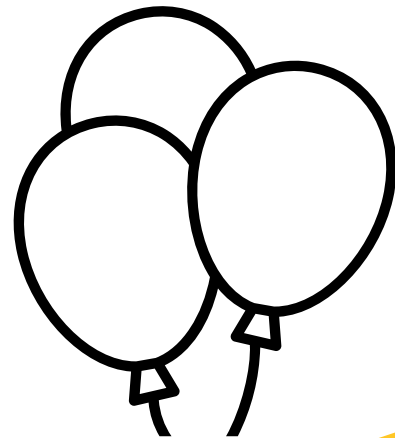
# LE RÔLE DES ADULTES

- Nos actions comptent
  - Ce qu'on fait au quotidien
- Notre langage compte
  - Entre adulte, envers l'enfant, envers soi
- Nos enseignements comptent
  - Les leçons ciblées

**La perfection est impossible et la grâce est de mise!**



**DES IDÉES PRATICO-PRATIQUES**



**DES IDÉES PRATICO-PRATIQUES**

**Misons sur le plaisir!**

**POUR DÉVELOPPER LES 3  
GRANDS DOMAINES DE LA  
LITTÉRATIE ALIMENTAIRE**

# LES COMPÉTENCES FONCTIONNELLES

## **Au moment des repas**

- Servir le repas dans un style familial (aliments au centre)
- Encourager les enfants à décider ce qu'ils mangent parmi l'offre au menu
- Encourager les enfants à respecter leur faim (et montrer l'exemple)
- Impliquer les enfants dans la découverte: toucher, sentir
- Parler d'autres choses que la valeur nutritive: couleur, grosseur
- Utiliser les 5 sens pour découvrir un aliment

## **Dans les périodes de jeux**

- Chanter pour découvrir les aliments
- Utiliser des aliments pour des bricolages
- Livres et livres de recettes pour découvrir les aliments

# LES COMPÉTENCES RELATIONNELLES

## **Au moment des repas**

- Parler d'autres sujets que la nourriture au moment du repas
- Partager des souvenirs en lien avec l'alimentation
- Discuter de nos traditions familiales et de notre culture

## **Dans les périodes de jeux et tout au long de la journée**

- Langage neutre autour des aliments: éviter de catégoriser les aliments
- Langage neutre/positif envers notre corps et nos capacités
- Livres et livres de recettes pour découvrir les coutumes, les mets traditionnels

# LES COMPÉTENCES DES SYSTÈMES ALIMENTAIRES

## **Au moment des repas**

- Discuter d'où viennent les aliments au menu
- Nommer qui a préparé le repas et les étapes suivies
- Servir le repas dans un style familial (aliments au centre): mettre l'emphase sur l'importance de partager la nourriture

## **Dans les périodes de jeux et tout au long de la journée**

- Découvrir en vidéo comment sont récoltés certains aliments
- Discuter d'où poussent les aliments et qui les récoltent
- Faire un jardin, faire germer une graine, comparer des noyaux de fruits
- Lire sur la planète et le gaspillage



**DANS DIFFÉRENTS  
CONTEXTES**

# À LA MAISON

- Découvrir ce qui se cache dans les armoires
- Jouer avec des articles de cuisine dans le bain
- Cuisiner une recette, inventer et dessiner une recette
- Compter en utilisant des aliments
- Faire des étampes avec des fruits et légumes
- Jeu: Identifier les aliments mystères en utilisant ses 5 sens
- Chasse au trésor: trouver 5 trucs dans la cuisine qui sont verts, 3 aliments qui sont rouges
- Bacs sensoriels en utilisant les aliments secs: riz, légumineuses, pâtes alimentaires
- Composter, recycler

## DANS LA COMMUNAUTÉ

- Visiter la bibliothèque municipale: livres, activités variées
- Découvrir des marchés et des épiceries (sans devoir faire l'épicerie)
- Faire une marche pour découvrir la nature: les plantes, les insectes, les animaux
- Partir à la recherche des frigo communautaires et y contribuer
- Utiliser des craies pour dessiner des aliments dehors
- Visiter notre centre communautaire: événement de partage entre citoyens et découvertes de cultures alimentaires variées
- Faire un piquenique au parc
- Visiter une ferme ou un jardin communautaire

# EN SERVICE DE GARDE

Rendez-vous en novembre pour le webinaire de ma collègue nutritionniste Claire Tugault-Lafleur



**NOUVEAU WEBINAIRE**  
**28 NOVEMBRE 2024**  
**12H30 (HE)**

Joignez vous à nous lors de ce webinaire gratuit à destination des parents francophones d'Ontario.

**INSCRIPTION**

Avec le financement de :  
Agence de la santé publique du Canada, Santé Ontario, Société Santé en français, Le présent webinaire possible grâce au financement de l'Agence de la santé publique du Canada, de la Société de la santé francophone, de la Société de la santé francophone et de la Société de la santé francophone.

health nexus

## L'ALIMENTATION DANS LES SERVICES DE GARDE

Ce webinaire abordera le concept des environnements alimentaires dans les services de garde, tant au niveau de l'offre alimentaire (meilleures pratiques au niveau des menus) ainsi que les stratégies pour aider les jeunes enfants à devenir des mangeurs compétents et favoriser une relation positive avec la nourriture. Ce webinaire abordera notamment les stratégies à éviter et celles à privilégier lors des repas et des astuces pour les parents qui doivent préparer des boîtes à lunch.

présenté par Nexus santé avec

**CLAIRE TUGAULT-LAFLEUR**  
PHD RD (DT-P)



Dr Tugault-Lafleur est diététiste et membre de l'Ordre des Diététistes de l'Ontario. Elle est également professeure à l'École des sciences de la nutrition de l'Université d'Ottawa. En ciblant plusieurs milieux de vie (par ex., les familles, les écoles, les services de garde), sa recherche vise à concevoir des interventions adaptées aux divers contextes pour promouvoir la saine alimentation auprès des familles, enfants et adolescents. Elle s'intéresse également au développement d'outils pour évaluer les pratiques et la littéracie alimentaire auprès des jeunes.

RETROUVEZ NOS ANCIENS WEBINAIRES SUR NOTRE SITE WEB ET CHAÎNE YOUTUBE



Les écrans et les enfants : vers un usage raisonné



Le SEPO (PDA) en petite enfance. Un profil du spectre de l'autisme



Une perspective neuropsychologique aux difficultés de comportements

RETROUVEZ NOUS AUSSI SUR NOTRE PODCAST PARENTHÈSE DISPONIBLE SUR SPOTIFY ET SUR NOTRE APPLICATION DÉDIÉE DISPONIBLE SUR ANDROID ET APPLE



# RESSOURCES INTÉRESSANTES

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/trousse-educateurs/activites-4-6/>



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Rechercher dans le guide alimentaire canadien



MENU ▾

[Canada.ca](#) > [Santé](#) > [Aliments et nutrition](#) > [Guide alimentaire canadien](#)

Guide  
alimentaire  
canadien  
**enfants**

## Trousse pour les éducateurs : Activités pour les 4 à 6 ans



Ces activités sont destinées aux enfants de 4 à 6 ans. Elles les aideront à :

- nommer différents aliments
- regrouper différents aliments
- utiliser leurs sens pour identifier les aliments

Ces activités aident les enfants à découvrir les aliments qui font partie du guide alimentaire canadien.



# EN RÉSUMÉ

- La littératie alimentaire va au-delà de savoir cuisiner
- Les apprentissages se font tous les jours, dans tous les contextes
  - Par le langage qu'on utilise
  - Par les actions qu'on prend au quotidien
  - Par les activités spéciales qu'on fait avec les enfants

Misons sur le plaisir!



# MERCI

---

**Maude Perreault, DtP/RD PhD (elle/she)**  
Diététiste-Nutritionniste (Ontario et Québec)

Professeure adjointe  
Département de Nutrition, Faculté de Médecine  
Université de Montréal

Chercheuse  
CR CIUSSS NIM - Centre Jean-Jacques Gauthier  
[maude.perreault@umontreal.ca](mailto:maude.perreault@umontreal.ca)

**Département de nutrition**  
Faculté de médecine

**Université**   
**de Montréal**