

# 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.

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

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](http://cuisinonsenfamille.ca)

## 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.

Facteurs qui peuvent faire varier l'appétit :

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

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.