

2

(Activité d'accompagnement à la réflexion)  
Saine alimentation



## L'INFLUENCE DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DU PERSONNEL ÉDUCATEUR ET DES RSG SUR LEURS PRATIQUES ÉDUCATIVES

Les comportements alimentaires, c'est-à-dire, ce qui caractérise notre relation avec la nourriture, nos habitudes alimentaires, les aliments que nous consommons et le contexte dans lequel nous prenons nos repas se développent principalement pendant la petite enfance. D'abord modulés par l'environnement familial, les comportements alimentaires des enfants seront aussi influencés par les attitudes, les connaissances à l'égard des besoins nutritionnels des enfants et les pratiques du personnel éducateur qui sont en interaction avec eux. Un regard sur ces comportements alimentaires s'avère donc utile pour comprendre l'influence, positive ou négative, de ceux-ci sur les comportements alimentaires des enfants.

### QUESTIONS

1. Dès mon enfance, des éléments (mon éducation, ma culture, mes valeurs et mes croyances familiales), ont façonné mes comportements alimentaires :

1.1. Quelle était l'ambiance au moment des repas : conflictuelle, angoissante, plaisante, ennuyante, etc.?

---

---

---

1.2. Comment se prenaient les repas : en famille, selon l'horaire de chacun, seul, devant le téléviseur, à la table?

---

---

---

1.3. Quelles étaient les règles entourant les repas?

---

---

---

1.4. Quel style éducatif décrit le mieux le style adopté par mes parents au moment des repas : autoritaire, permissif ou démocratique?

---

---

---

1.5. Quelles étaient les habitudes alimentaires de ma famille (variété, types de mets préparés)?

---

---

---

2. Parmi les éléments nommés à la question 1 et parmi mes croyances, valeurs et connaissances actuelles :

2.1. Lesquels influencent positivement mon attitude et mes stratégies pour favoriser le développement de comportements alimentaires sains chez les enfants?

---

---

---

2.2. Lesquels diffèrent des pratiques découlant des orientations choisies par mon milieu?

---

---

---

### COMME PROFESSIONNELLE

1. Quelles sont mes pratiques éducatives à l'égard de la saine alimentation qui me questionnent, qui représentent un défi pour moi?

---

---

---