

**EN COMMUN**

## **Culture alimentaire et culture de la table dans les écoles à horaire continu**

Un manuel pratique pour les responsables et le personnel d'encadrement

---

Thea Rytz et Sophie Frei

Publié par le service PEP | pepinfo.ch



## PEP - MANGER ENSEMBLE

Manuel pratique pour l'art de manger et la culture de la table dans les écoles à horaire continu

Publié par le service PEP | [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

## IMPRESSUM

Thea Rytz, responsable de projet PEP - Manger ensemble

Sophie Frei, [frei-stil.ch](http://frei-stil.ch), co-auteur du manuel, collaboratrice du projet

Brigitte Rychen, responsable du service PEP, collaboratrice du projet, auteur du chapitre 5

Andy Limacher, ProjektForum, anciennement Infoklick, auteur du chapitre 3

Andrea Schneider, Service de santé de la ville de Berne, collaboratrice de projet

Franziska Nyffeler, graphisme, mise en page, photos et illustrations

Christine Mauch, relecture

Manuel Rytz, pédagogue de théâtre et enfants du groupe de sport théâtral Länggasse

Office scolaire et service de santé de la ville de Berne, partenaires du projet



Gesundheitsförderung  
Schweiz

**SV**Stiftung  
Gesunde Ernährung für alle

# TABLE DES MATIÈRES

1.	5-6
1.1	Contexte du projet 7
2.	Ambiance et atmosphère lors du repas commun 8
2.1	Comment nous mangeons et parlons ensemble - Relations et communication 8-25
	– Style de relation respectueux 9
	– Identifier et surmonter les comportements éducatifs et relationnels défavorables 14
	– Aperçu des expériences de dix écoles à horaire continu bernoises 23
	..... 26-28
2.2	Ce que nous mangeons - Qualité
	– Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?
	– Goûts et dégoûts
	– Le monde dans l'assiette
	..... 29-33
2.3	Où et avec qui manger - disposition des sièges, locaux et environnement
	– Continuité des relations : Avantages et inconvénients
	– Former des groupes
	– Plan de table et contrôle des présences
	– Espaces et atmosphère
	– Cuisine ouverte - Le "cœur de l'école à horaire continu".
	..... 34-37
2.4	Combien de temps nous mangeons - processus et cadre temporel
	– Procédures et rituels
	– Combien de temps reste-t-il pour le déjeuner ?
	.....
3.	Participation : participation des enfants à l'école de jour 38
3.1	Que signifie la participation ? 38
3.2	Pourquoi la participation ? 39
2.3	Méthodes de participation dans les écoles à horaire continu 40-41
	– Boîtes aux lettres et enquêtes
	– Autour de la même table, sur la même corde
	– La participation ne concerne pas seulement les
4.	trop de cuisiniers gâchent-ils la sauce ? 42
4.1	Réflexion régulière 42
4.2	Coopérer et agir ensemble 43-44
5.	Comment l'alimentation et la boisson façonnent notre image de soi, notre image corporelle et notre estime de soi 45
5.1	Image corporelle, estime de soi et satisfaction corporelle 45
5.2	Insatisfaction vis-à-vis de son propre corps 46
5.3	Comportement alimentaire en relation avec l'image corporelle et l'estime de soi 46-51
	– Problèmes et troubles du comportement alimentaire
	– Gestion des problèmes et des troubles graves du comportement alimentaire
6.	les dix principaux enseignements pour une bonne culture de la table et de la nourriture lors des repas en commun dans les écoles à horaire continu 52-53

<b>7. Outils pratiques et modèles</b>		<b>54</b>
7.1	Réfléchir à ses propres valeurs et attitudes	54-59
	– Questions-réponses pour adultes - Directives didactiques	
	– Questions-réponses pour les enfants - Directives didactiques	
<hr/>		
7.2	Développement d'équipe dans le contexte de l'art de manger et de la table	60-66
	– Questions préparatoires pour la formation continue de l'équipe	
	– Guide pour l'échange mutuel d'expériences dans les écoles à horaire continu	
	– Liste de questions pour les discussions d'équipe sur les styles de relation et les attitudes lors des repas en commun	
<hr/>		
7.3	Accepter et promouvoir la diversité	67-71
	– Comportements alimentaires variés	
	– Expérimenter et comprendre les différences de consistance et de goût	
	– Peur des (nouveaux) aliments (néophobie) : Ne pas vouloir manger	
	– Les gens et comment ils mangent autour du monde	
	– Familles autour du monde	
	– Ce que les familles du monde entier mangent en une semaine	
	– Alimentation et tolérance dans le contexte de différentes religions	
<hr/>		
7.4	Chansons	72-75
	– Faim et soif	
	– Gymnastique de midi	
	– Carramba	
	– Salade de fruits	
<b>8. Littérature</b>		<b>76</b>
8.1	Littérature spécialisée	76-78
<hr/>		
8.2	Livres d'images	79
<hr/>		

## 1. INTRODUCTION

Les repas en commun sont des moments de rencontre : ensemble on mange moins seul ! En participant à un repas, nous devenons membres d'une communauté. Le goût et la qualité des plats et des boissons proposés, une atmosphère agréable et un service attentionné sont les clés du succès pour passer un bon moment ensemble, discuter à table et apprécier le repas.

L'offre complémentaire à la famille et à l'école de l'école à journée continue, dans laquelle les enfants sont pris en charge pendant le temps libre, revêt une importance croissante dans notre société, car elle permet de concilier vie familiale et vie professionnelle. Dans ces établissements, les repas communs, comme le déjeuner, une place centrale dans la journée des enfants. L'école est donc plus que jamais non seulement un lieu d'apprentissage important, mais aussi un lieu de vie.

Un emploi du temps serré, des structures spatiales prédéfinies et jusqu'à 100 repas par jour en font un défi quotidien. Des questions sur les habitudes alimentaires et les manières de table surgissent : Quels sont les processus, les règles et les rituels qui peuvent favoriser une bonne culture de la table et des repas ? Quelles règles et habitudes faut-il revoir ? Les enfants doivent-ils goûter à chaque plat ? Doivent-ils leur assiette ? Peuvent-ils se servir eux-mêmes ? Que peut faire le personnel d'encadrement lorsque les enfants mangent trop ou trop peu ? Comment favoriser une bonne ambiance lors des repas en commun ? Comment organiser le repas de midi en commun dans ce lieu de vie de manière à ce qu'il un lieu de rencontre renforçant la communauté et offrant des expériences positives, où enfants et adultes se sentent bien et où une bonne culture de la table et du repas vécue et entretenue ? Que peuvent faire toutes les personnes concernées pour favoriser une attitude relationnelle ?

Les équipes des écoles à horaire continu se posent de telles questions et d'autres similaires ; elles se penchent sur la question en tenant compte des contraintes de temps et d'espace.

Les conditions-cadres spatiales permettent à tous de manger, de savourer et parler ensemble dans une atmosphère aussi positive que possible pendant la séquence de midi. Mais les repas communs ne se déroulent pas toujours de manière harmonieuse et sans conflit. Les participants sont issus de situations quotidiennes différentes et ont des besoins différents. Alors que les adultes préfèrent généralement un déroulement calme et clair, les enfants souhaitent parfois une attention particulière. Certains racontent ce qu'ils ont vécu le matin, d'autres haussent le ton, se disputent ou se retirent. Certains attendent le repas avec impatience, d'autres n'en ont pas envie. Les relations entre les personnes sont influencées par des humeurs qui peuvent également avoir des répercussions sur l'appétit. A cela s'ajoutent les expériences personnelles, les doctrines, voire les idéologies concernant l'alimentation "décente", "saine" ou "malsaine". Le comportement alimentaire est influencé par la biographie alimentaire de chacun, mais aussi par les inégalités socio-économiques ainsi que par le contexte culturel ou religieux ; en outre, les filles mangent souvent différemment des garçons, les adultes diffèrent des enfants. Chacun d'entre nous a des goûts et des préférences alimentaires différents.

Les adultes comme les enfants peuvent facilement être mis sous pression par toutes ces influences ou exercer eux-mêmes une pression. Comme dans la famille, les conflits relationnels, les divergences d'opinion et les tensions se règlent en partie à table, par exemple sur le comportement alimentaire ou le contrôle de la nourriture. Plus le groupe qui mange ensemble est grand et moins les conditions spatiales sont idéales, plus les rencontres lors du repas en commun sont difficiles. Dans la réalité, le déroulement idéal et souhaité reste souvent un vœu pieux. Les responsables et le personnel d'encadrement ont cependant la chance de pouvoir décider à chaque fois comment organiser le déroulement, quelles règles et quels rituels ils souhaitent mettre en œuvre ou adapter et surtout comment organiser les relations avec les enfants afin d'éviter les conflits.

favoriser une ambiance satisfaite et valorisante lors du déjeuner commun.

Le présent manuel propose une multitude d'idées et d'exemples concrets issus de la pratique. Il s'adresse aux écoles à horaire continu qui accueillent des enfants en âge de scolarité primaire (de 6 à 16 ans) et peut également donner des idées sur l'art de la table aux centres de jour pour enfants en âge préscolaire (de 0 à 5 ans).

Sur la base d'une évaluation des besoins dans une vingtaine d'écoles à horaire continu bernoises, d'une étude de marché et d'une enquête auprès des parents, le projet a été élaboré.

En se basant sur une analyse de la littérature et dix interviews sur place, les auteures du manuel ont réuni une sélection d'idées, d'expériences et de connaissances éprouvées pour soutenir une culture de la table et de l'alimentation qui renforce la communauté dans les institutions parascolaires. Il ne s'agit pas de recettes toutes faites : Chaque école à horaire continu des conditions et des cadres différents. Les exemples et les idées présentés sont une source d'inspiration, ils doivent inciter à la réflexion et motiver les changements.



## 1.1 CONTEXTE DU PROJET

Le manuel fait partie du projet "PEP - Manger ensemble" du centre PEP (Prévention et promotion de la santé - Alimentation et comportement alimentaire - Pratique). Le projet soutient les institutions extra-familiales pour développer et/ou approfondir une culture alimentaire qui renforce la communauté et l'estime de soi. En coopération avec l'Office scolaire et le Service de la santé de la ville de Berne, des formations continues sur le comportement alimentaire et les bonnes relations lors des repas sont organisées et un échange d'expériences sur le thème du comportement alimentaire et de la culture alimentaire est rendu possible par des visites réciproques de responsables et de personnel d'encadrement dans les écoles à horaire continu. "PEP - Manger ensemble" est financièrement par Promotion Santé Suisse et la Fondation SV pour 2014-2015.

Le présent manuel a été rédigé en grande partie par Thea Rytz, responsable du projet, en collaboration avec Sophie Frei, collaboratrice du projet. Outre une lecture approfondie de la littérature spécialisée, toutes deux ont mené dix entretiens avec des responsables d'écoles à horaire continu et ont participé à des déjeuners avec des groupes d'enfants. Le chapitre 3 sur la participation a été rédigé par Andy Limacher, ancien responsable de la participation des enfants et des jeunes chez Infoclic. Le chapitre 5 sur l'image corporelle et l'estime de soi a été rédigé par Brigitte Rychen, responsable du service PEP. Les expertes suivantes ont lu le manuel au préalable et nous ont donné un précieux feedback que nous remercions vivement : Maria Aebi, directrice de l'école à horaire continu Schwabgut et responsable de la formation continue des écoles à horaire continu bernoises ; Prof. Ute Bender, directrice de la chaire de santé et d'économie familiale, Haute école pédagogique FHNW ; Theres Blülle-Grunder, superviseur et coach BSO, dans son propre cabinet ; Cornelia Conrad Zschaber, responsable des écoles en santé, directrice de RADIX Suisse centrale ; Esther Jost, Société Suisse de Nutrition SSN, Brigitte Rychen, Centre PEP et Franziska Widmer Howald, responsable de projet Alimentation, équipe Alimentation et mouvement, Promotion Santé Suisse.

Le projet "PEP - Manger ensemble" est soutenu par un groupe d'accompagnement et fait l'objet d'une évaluation externe. Le rapport d'évaluation, qui sera disponible à partir de mars 2016, une sélection d'ouvrages de référence sur le sujet et les autres offres de formation continue de "PEP - Manger ensemble" sont disponibles sur le site [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) -> Rubrique : PEP Projets / PEP - Manger ensemble

Le manuel est disponible en téléchargement gratuit pour toutes les personnes intéressées. En version imprimée, il est envoyé par PEP au prix coûtant.

Franziska Nyffeler, graphiste et illustratrice, a conçu le texte et les images de l'ensemble du manuel. Thea Rytz, Franziska Nyffeler et Manuel Rytz, acteur et pédagogue de théâtre, ont développé ensemble l'idée des photos du manuel. Manuel Rytz a joué des scènes autour de l'art de manger et de la table avec des enfants de l'une de ses classes d'improvisation théâtrale. Franziska les a photographiées et combinées avec des dessins. Christine Mauch a relu tous les textes.

## 2. AMBIANCE ET ATMOSPHÈRE LORS DU REPAS COMMUN

### 2.1 COMMENT MANGER ET PARLER ENSEMBLE - RELATIONS ET COMMUNICATION

*"Un bon repas est un mélange équilibré de bonne nourriture, de soin, d'engagement et d'amour.*

*Les relations entre l'homme et la femme sont le fruit d'une combinaison de sentiments, de liens étroits, d'esthétique, d'expérience sensorielle et d'émotions et d'humeurs humaines imprévisibles.*

Juil, 2009, 11



Lors de leurs visites dans dix écoles à horaire continu bernoises, les auteures ont demandé aux responsables et au personnel d'encadrement ce qu'ils appréciaient particulièrement dans les repas pris en commun avec les enfants et ce qui leur faisait plaisir.

Les enfants arrivent "comme à la maison" et demandent : "Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?" "La façon dont les enfants viennent déjeuner. Ils ont vraiment envie de raconter ce qu'ils ont vécu". Le fait d'être ensemble est "comme dans une famille", on se rencontre chaque jour "dans une atmosphère différente de celle des cours". Rencontrer les enfants de cette manière est très précieux et décontracté. Il ne s'agit pas seulement de nourrir les enfants, d'apaiser leur faim, mais aussi et surtout de soigner les relations en mangeant. "Nous donnons aux enfants de la 'nourriture pour l'âme'".

"Nous veillons à ce que les enfants puissent raconter ce qui les occupe, qu'ils puissent partager leurs joies, mais aussi se débarrasser de ce qui leur pèse : Être là pour les enfants, c'est le plus important".

Le dialogue avec les enfants a été mentionné à plusieurs reprises comme étant central. Une école à horaire continu

Le directeur a déclaré que le début des repas était souvent calme, car tout le monde mangeait à sa faim. Un peu plus tard, il lance consciemment des thèmes de discussion, raconte aussi des choses de son propre quotidien ; il en résulte des discussions engagées dans lesquelles les enfants parlent spontanément et authentiquement d'eux-mêmes et s'intéressent les uns aux autres. En même temps, de nombreux directeurs d'école à horaire continu que nous avons interviewés ont mentionné qu'il n'y avait guère d'occasions de bavarder tranquillement, que le bruit était généralement tel que l'on pouvait à peine s'entendre.

Certains responsables accordent une grande importance aux bonnes manières à table. Ils veulent apprendre aux enfants à ne pas parler la bouche pleine, à finir leur assiette, à ne pas se comporter comme des "moustachus", à tenir droit sur leur chaise, à parler avec les autres à table à un volume raisonnable et à ne pas crier à travers la pièce. Dans les écoles à horaire continu, il n'y a en général pas de distraction pendant le repas par la télévision, la radio, la musique ou l'utilisation de téléphones portables. Pour beaucoup d'enfants, cela ne va pas de soi.

Elle a critiqué ces attentes : "Les parents ne peuvent pas simplement se décharger de leur tâche éducative sur l'école à horaire continu.

Tous les responsables considèrent le déjeuner comme un moment où l'on se connaît mieux et où l'on prend le temps de se parler dans une bonne ambiance :

"Manger simplement avec les enfants à midi, c'est le meilleur de l'école à horaire continu". Mais comment cet idéal peut-il être vécu dans la réalité concrète ? Quelles sont les conditions-cadres, les attitudes et les comportements qui favorisent une bonne ambiance à table ?

La manière dont nous nous rapportons les uns aux autres lors du repas commun détermine si la bonne entente que tous souhaitent a effectivement lieu ou non. Il vaut donc la peine d'être attentif à la manière dont nous nous comportons concrètement avec les enfants et les collègues.

#### **UN STYLE DE RELATION RESPECTUEUX**

Les professionnels ont tendance, tout comme les parents, à contrôler ce qui mangé, comment et en quelle quantité ; ils veulent s'assurer que les enfants suffisamment nourris et équilibrés, qu'ils mangent avec modération et ce qui est "juste". Le thème "manger et boire" est souvent moralisé, l'alimentation est normalisée (Barlösius, 2011, 273-295). L'invitation ou la règle de goûter ou de finir certains aliments en fait partie. Si les enfants se sentent incompris, contrôlés ou même humiliés par les règles ou la dont elles sont communiquées, cela peut peser lourdement sur les relations. Certaines règles peuvent être source de confusion, de frustration, de honte ou de culpabilité, ou encore avoir pour effet que les enfants s'adaptent en silence, mais ne sont pas soutenus dans leur développement personnel.

Les professionnels et les parents s'engagent en faveur d'une alimentation équilibrée, d'une gestion durable des ressources, de bonnes manières à table et d'une convivialité respectueuse.

Les intentions qui se cachent derrière le comportement éducatif ne sont pas problématiques en soi : c'est le fait de contrôler, de pousser, de contraindre ou de persuader, par lequel les adultes tentent d'imposer leurs intentions, qui pose problème. Cela nuit au développement des enfants, car cela pèse sur la relation.

Il s'agit donc de ne pas communiquer ses propres préoccupations de manière moralisatrice, mais de donner l'exemple et de faire confiance aux enfants pour qu'ils adoptent des valeurs à long terme si les adultes entretiennent des relations respectueuses avec eux. Les enfants sont prêts à coopérer lorsqu'ils sont pris au sérieux et qu'on leur fait confiance. Ils distinguent très finement si les adultes s'intéressent sincèrement à leur développement ou s'ils exercent un contrôle (subtil).

Si les adultes veillent davantage à une bonne relation, le climat et le style d'éducation s'améliorent considérablement (Juul, 2009). La sécurité dans le comportement éducatif ainsi que les comportements qui permettent à l'enfant de développer son estime de soi, son autorégulation et son autonomie sont essentiels. Les attitudes et les comportements appropriés sont actuellement regroupés sous le terme générique de style d'éducation ou de relation autoritaire. Une bonne éducation implique d'une part que l'enfant soit perçu et respecté en tant que sujet et qu'il reçoive une attention socio-émotionnelle inconditionnelle. D'autre part, les adultes doivent mettre en œuvre leur rôle en partie déterminant de manière contraignante et cohérente. L'éducation acquiert ainsi une structure de dialogue. En revanche, un excès ou un manque de contrôle empêche l'enfant d'apprendre l'autorégulation (Tschöpe-Scheffler, 2005, 256).

## S'ASSEOIR ET APPRÉCIER LE REPAS

Si les adultes observent les enfants pendant qu'ils mangent et critiquent ou félicitent leur comportement dans un but éducatif et disciplinaire, cela peut leur couper l'appétit et gâcher l'ambiance à table.

Imaginez que l'on ne vous quitte pas des yeux lors d'un repas entre amis, par exemple. Si vous hésitez à porter un certain aliment à votre bouche ou si vous le mettez de côté dans votre assiette, on vous pousse à goûter ce plat ; si vous acceptez cette invitation, vous entendez des félicitations. Comment vous sentiriez-vous ? Probablement mal à l'aise, peut-être sous contrôle, peut-être aussi sous tutelle. Si vous demandez aux enfants comment ils se sentent, ils vous répondront "comme des idiots".

Dans une école de jour, un enfant qui avait fini de manger s'est fait réprimander sur un ton dur parce qu'il était assis nonchalamment sur sa chaise, le bras appuyé sur le dossier : "Comment es-tu assis ? Assieds-toi correctement !" Un autre, avait ri, s'est immédiatement vu demander : "Qu'est-ce qui se passe ?" Dans une autre école de jour, la personne qui s'occupait des enfants était tellement occupée à les surveiller et à les réprimander qu'elle a complètement renoncé à manger elle-même.

Si de telles tendances vous semblent familières, même sous une forme plus légère, essayez de moins réprimander les enfants pendant un repas, de savourer le repas et de les rencontres à table se dérouler comme elles le souhaitent. Le comportement des enfants devient-il vraiment débridé ou chaotique si vous vous abstenez de faire des commentaires et vous occupez plutôt de votre propre bien-être ?

## INVITER À GOÛTER, NE PAS IMPOSER

La contrainte, aussi subtile soit-elle, suscite des résistances ; en matière de nourriture, elle peut perturber le sentiment d'appartenance et faire perdre le plaisir (Galloway et al., 2005 ; Orrell-Valente et al., 2007 ; Rützler, 2007). Les enfants sont plus méfiants (néophobes) envers les nouveaux aliments que les adultes. Pour nous tous, nous ne mangeons pas ce que nous aimons, mais nous apprenons à aimer ce que nous mangeons (Pudél/Wesenhöfer, 2003). L'"effet de ré-exposition" ou "effet du simple contact", découvert en 1968 par Robert Zajonc, fait référence au fait que le simple fait de présenter plusieurs fois des personnes, des situations ou des choses peut influencer positivement l'attitude d'une personne vis-à-vis de ces choses. Dans le contexte de la nourriture et des boissons, cela signifie qu'il peut être judicieux de proposer sans cesse de nouveaux plats (Birch/Fisher, 1998).

Un nouveau goût doit être développé par le biais d'un Il faut le répéter 10 à 15 fois sur une période de temps donnée jusqu'à ce que nous nous y soyons habitués. Des recherches menées avec des enfants ont déjà démontré de bonnes expériences en proposant trois fois la même chose dans un laps de temps plus court (Martin, 2006).

Le fait que cela élargisse l'éventail des aliments que nous aimons manger fonctionne cependant moins bien pour les aliments à faible énergie que pour les aliments à haute densité énergétique (Johnson et al., 1991 ; Jansen/Tenney, 2001). L'obligation d'essayer pourrait donc échouer à long terme en ce qui concerne l'objectif d'élargir l'éventail des aliments appréciés, notamment pour les légumes et la salade. Le site

L'effet "mere-exposure" peut donc inciter à s'efforcer de découvrir de nombreux nouveaux aliments pendant la (petite) enfance. Le fait de forcer, de pousser, de menacer ou de persuader est contreproductif. En revanche, une invitation amicale à goûter quelque chose peut réduire la timidité et la peur et encourager les enfants à s'ouvrir à de nouvelles impressions (goût, consistance, couleur, forme).

## BONNE AUTORÉGULATION DES ENFANTS - BONNES CONDITIONS CADRES PAR LES ADULTES

Une série d'études a pu montrer que les enfants possèdent une autorégulation de l'absorption d'énergie "plus ou moins prononcée, mais meilleure que celle des adultes. Les enfants plus petits s'en sortent mieux que les plus grands (Birch/Deysher, 1986 ; Birch et al., 1991) ; Rolls et autres, 2000)". (Schmidt, 2011, 59). Un contrôle trop important perturbe l'autorégulation interne, car il remplace la confiance dans les stimuli internes par une adaptation aux stimuli externes : "Les enfants sont amenés à placer l'autorité des adultes au-dessus de leurs propres sensations. En temps de crise, il n'y a peut-être pas d'alternative. Mais dans les sociétés où l'abondance menace la santé des gens, l'obligation de manger doit être considérée de manière critique". (Schmidt, 2011, 59).

Si les enfants ont la possibilité d'être attentifs à leurs stimuli internes (sensation de faim et de satiété, préférences gustatives, appétit), ils conservent leur innée en matière d'alimentation. Les adultes qui composent, cuisinent ou proposent des menus volontiers, soigneusement et avec plaisir, dans une ambiance positive, laissent aux enfants le temps de faire leurs propres expériences et acceptent leurs décisions concernant la quantité et le choix des aliments.

Les enfants et les adolescents, qui ont des habitudes alimentaires saines, apportent une contribution importante à la santé psychique et à la prévention des troubles alimentaires.

Les enfants sentent souvent ce dont ils ont envie, mais ils manquent d'expérience pour évaluer ce qui est bon pour eux à long terme. Les personnes qui s'occupent des enfants ne disposent pas seulement de cette expérience, mais aussi de connaissances spécialisées en matière d'éducation alimentaire et de pédagogie ; elles prennent donc les rênes. Les adultes décident donc de ce que l'on met sur la table, ainsi que du moment et du lieu où l'on mange. Ils proposent des repas composés de manière équilibrée, disponibles de manière fiable à des heures convenues et dans des locaux aussi agréables que possible.

Dans ce cadre, les enfants explorent leur appétit de manière autonome et sans pression et développent différentes aptitudes sociales : entre autres, s'écouter, partager, se entendre, changer de perspective, gérer les conflits, être autonome et tolérant.

Pour cela, il faut une bonne ambiance. Celle-ci se manifeste par le fait qu'au début du repas, les enfants mangent souvent en silence, puis bavardent et rient (parfois à voix haute). Les adultes créent une ambiance en s'adressant aux enfants de manière positive, en les valorisant sincèrement et en étant intéressés et pleins d'humour.



## LES ENFANTS, EXPERTS DE LEUR PROPRE CAUSE

Être "experts dans leur propre domaine" signifie que les enfants peuvent effectivement évaluer et décider eux-mêmes, dès leur plus jeune âge, de la quantité et du type de nourriture qu'ils souhaitent manger. Ils peuvent choisir eux-mêmes parmi l'offre équilibrée que les adultes mettent à leur disposition.

Si les enfants sont acceptés comme experts en la matière, leur comportement alimentaire s'écarte parfois considérablement des idéaux raisonnables et équilibrés des adultes. Les enfants qui sont difficiles, qui mangent peu ou pas du tout, ou qui mangent trop, souvent un grand défi aux adultes : il est généralement difficile de ne pas réintroduire une règle générale. Peu d'adultes ont connu le style de relation et d'éducation autoritaire décrit ci-dessus dans leur enfance ou le actuellement dans leur entourage. Ceux qui s'engagent à soigner les relations et la bonne ambiance lors des repas pris en commun dans les écoles à horaire continu, les crèches et les familles font un travail de pionnier. Les expériences positives et critiques doivent donc d'abord être faites et réfléchies.

Vous aussi, vous avez droit à des erreurs, des conflits, des questions, voire des phases d'impuissance. Pour cela, il faut faire preuve d'une certaine sérénité, d'humour et de tolérance à la frustration. Le fil conducteur qui devrait toujours être repris est le style d'éducation et de comportement autoritaire. La manière dont il s'exprime en détail est discutée en permanence au sein de l'équipe.

Il n'est ni possible ni judicieux de traiter chaque enfant de la même manière. "L'égalité de traitement ne crée pas de relation. Chaque enfant veut être perçu comme un individu : S'il sent que les adultes le connaissent dans son unicité et sa particularité, cela augmente son sentiment de confiance". (Blülle-Gründer, 2014, 17).

Cette prise de conscience également soulager le personnel de direction et d'encadrement, car il peut toujours réagir à la situation de chaque enfant, tout en sachant que c'est un grand défi de satisfaire les nombreux enfants différents qui se présentent chaque jour à l'école de jour dans des constellations changeantes.



## MONTRER L'EXEMPLE ET REMETTRE EN QUESTION LES RÈGLES

Parfois, les enfants sont poussés à manger "convenablement" afin de confirmer les adultes dans leurs valeurs. Dans ce cas, un comportement conforme aux règles n'est pas objectivement justifié, il sert plutôt à faire plaisir aux adultes et à les confirmer dans leur rôle d'éducateurs. Les enfants qui se comportent "convenablement" par égard pour les adultes apprennent un comportement relationnel défavorable : Celui qui s'adapte est valorisé.

Au lieu de se retrancher derrière des règles et des mesures éducatives, les adultes devraient montrer leurs attitudes aux enfants. Amy Galloway et son équipe de recherche ont montré, dans le cadre d'une étude portant sur 173 couples mère-fille, que la consommation de légumes et de fruits des filles était davantage influencée par la consommation de leur mère que par ses pratiques éducatives (Galloway et al., 2005). L'importance cruciale du rôle de modèle a également été confirmée par des recherches menées en dehors de la famille, dans des institutions pour enfants d'âge préscolaire (Hendy/Raudenbush, 2000).

Or, être un bon modèle ne signifie pas manger beaucoup de céleri et de salade, mais avant tout être une personne "qui rayonne de joie de vivre et qui montre à l'enfant que cela vaut la peine, par exemple, de se , de travailler, d'être fiable, de bien s'entendre avec les autres (...). L'enfant copiera volontiers tout cela si le 'résultat' du modèle est vraiment attrayant". (Blülle-Grunder, 2014, 23).

Theres Blülle-Grunder souligne qu'il s'agit toujours de rencontrer les enfants de manière personnelle et authentique ; une norme générale, une règle rigide liée à une intention éducative précise, fait obstacle à une relation personnelle : "Vous manquez l'occasion de développer une petite 'solution au problème' avec l'enfant. C'est dommage, car l'expérience d'une recherche de solution simple, tolérante et bienveillante pourrait avoir un effet fédérateur, créer une relation et favoriser la coopération chez l'enfant". (Blülle-Grunder, 2014, 21). Les enfants qui se sentent valorisés et

se sentent pris au sérieux, coopèrent d'eux-mêmes, car la capacité et le besoin de coopérer sont d'une part innés et d'autre part essentiels à la survie (Juil, 2009 ; Bauer, 2008).

Chaque communauté devrait toujours examiner avec engagement l'utilité de ses règles. Les questions suivantes peuvent servir d'orientation (Blülle-Grunder, 2014, 21) :

Quelle est l'intention de la règle, du rituel, du comportement ? .....

Comment le même objectif pourrait-il être atteint sans cette règle ? .....

Qu'est-ce qui est mieux avec cette règle que sans elle ? .....

Comment communiquer l'intention sans exercer de contrainte, de contrôle ou de condescendance ? .....

Y a-t-il une chance que les enfants et les adultes respectent facilement la règle - et connaissent donc des succès dans son application ? .....

## IDENTIFIER ET SURMONTER LES COMPORTEMENTS ÉDUCATIFS ET RELATIONNELS DÉFAVORABLES

Dans ce qui suit, nous présentons des mesures et des styles de comportement défavorables en matière de pédagogie de l'alimentation, en montrant quelles sont les intentions et les valeurs généralement bonnes qui les sous-tendent, et en recommandant des comportements alternatifs. Reconnaître un comportement défavorable, l'éviter et opter pour des alternatives plus favorables est un premier pas important ; cela soulage et favorise des relations respectueuses. En outre, nous vous encourageons à avoir de plus en plus confiance dans le fait que les enfants se nourrissent de manière équilibrée et se comportent de manière socialement co-opérative, si les adultes offrent un cadre favorable et sont fondamentalement intéressés par les enfants : "Ils le font si soigneusement et sans en mettre partout - les petits encore mieux que les grands - avec deux louches, et ils prennent leur temps. Je suis très agréablement surprise", raconte une de l'encadrement après que son équipe a permis aux enfants de se servir eux-mêmes la deuxième portion. Et une collègue d'ajouter : "Ils s'aident mutuellement - même les plus grands aident les plus petits".

### REMARQUE IMPORTANTE

Si vous avez introduit dans votre école à horaire continu (ou dans votre famille) une ou plusieurs des règles que nous allons critiquer, ne vous sentez pas trop remis en question. Considérez nos remarques comme une invitation à réfléchir précisément à des alternatives possibles qui permettraient de communiquer la même bonne intention de manière plus relationnelle et collective.

Laisser tomber les règles défavorables a un effet de soulagement et favorise la joie et la confiance à table.

Les explications suivantes s'appuient principalement sur deux articles spécialisés de Sabine Schmidt<sup>1</sup> (2011) et Theres Blülle-Grunder<sup>2</sup> (2014). Afin que les phrases d'exemple, qui proviennent de Schmidt, Blülle-Grunder et de l'expérience de formation continue dans le cadre de "PEP - Gemeinsam Essen"<sup>(3)</sup>, restent faciles à lire, elles sont attribuées aux auteure-s dans ce sous-chapitre avec des notes de bas de page.

GOÛTER À TOUT ?

TOUT MANGER ?

RESTRICTION ?

RÉCOMPENSER ET PUNIR ?

DES ARGUMENTS PSEUDO-RATIONNELS ET MORAUX ?



*"Certains enfants arrivaient déjà en pleurs dans la salle parce qu'ils savaient qu'il y avait quelque chose à manger 'ils n'aimaient pas. Cette contrainte n'était pas bonne, elle les privait de joie, ce n'était pas une bonne ambiance. Puis nous avons supprimé la règle selon laquelle il fallait goûter à tout. Depuis, les enfants ne mangent pas moins ni plus unilatéralement, mais nous sommes beaucoup plus à l'aise parce que nous ne les poussons pas toujours à manger quelque chose qu'ils ne veulent pas.*

Citation d'une directrice d'une école à horaire continu bernoise, 2014

*Dans notre école de jour, il y avait une "liste joker" sur laquelle les enfants pouvaient inscrire leur nom et trois plats (aliments) qu'ils n'aimaient pas. Mais comme les enfants ont écrit des plats qu'ils ont à coup mangés et aimés, on leur a demandé s'ils voulaient encore utiliser la 'liste joker'. Ils ont refusé et elle a donc été supprimée.*

Citation d'une directrice d'une école à horaire continu bernoise, 2014

#### ▼ INDÉSIRABLE

▼ "On goûte de tout"<sup>1</sup> Peut gâcher le plaisir.

Peut encourager les enfants à tricher (faire disparaître de la nourriture sous la table, dans des sacs, dans l'assiette d'autres enfants) ou même à vomir de la nourriture.

#### ► VALEURS, ATTITUDES, CONNAISSANCES

► Elargir le champ des saveurs.

► L'expertise est que nous ne mangeons pas ce que nous aimons, mais que nous apprenons à aimer ce que nous mangeons : "Mere-Exposu- re-Effect" (Birch/Fisher, 1998). Les enfants doivent goûter un nouveau goût de temps en temps jusqu'à ce qu'ils le tolèrent et l'aiment plus tard.

► Si l'on sait manger beaucoup de choses, il est plus facile de s'adapter aux différentes offres d'alimentation, par exemple dans d'autres pays ou cultures.

Encourager les enfants à explorer de nouvelles saveurs demande de la patience et une atmosphère détendue. Il est préférable que les adultes donnent l'exemple et montrent comment ils sont eux-mêmes curieux et ouverts à l'inconnu.

Les aliments et les boissons que les enfants apprécient sont liés à des sentiments agréables pour eux : le plaisir, la joie, mais aussi la sécurité et le . Pour de nombreux enfants, il faut donc du courage pour manger ou boire quelque chose de nouveau. Quelque chose d'inconnu

#### ▲ BON MARCHÉ

▲ Les enfants peuvent puiser eux-mêmes ou se resservir.

▲ Les enseignants montrent comment ils gèrent eux-mêmes l'inconnu.

▲ Si cela est possible d'un point de vue logistique (cela nécessite plus de vaisselle préparer et à laver), les casseroles sont placées sur chaque table et les enfants peuvent puiser eux-mêmes.

▲ "Tu veux tout avoir dans ton assiette aujourd'hui ou tu aimes une chose à la fois ?"<sup>2</sup>

▲ "Tu veux essayer un peu ? Si tu n'aimes pas , tu peux le laisser dans ton assiette"<sup>3</sup>.

▲ "Gell, ça sent (on dirait, ça a le goût) un peu inconnu. Cela m'a aussi rendu un peu méfiant. Mais je l'ai goûté et je le trouve bon. Essaie donc une fois comme ça"<sup>3</sup>.

▲ "Tu aimes ce riz aujourd'hui ! Tu veux que je dise à la cuisinière de le refaire bientôt ?"<sup>2</sup>

▲ "Tu ne veux manger que des pommes de terre aujourd'hui ?

Ok, c'est aussi une possibilité. Et puis, si tu envie d'autre chose, dis-le (va te servir)"<sup>2</sup>.

Le simple fait de le toucher peut déjà provoquer un sentiment d'insécurité chez certains enfants. Le fait de le mettre dans la bouche et de l'avaler peut être un grand pas et une gageure.

Entre deux et cinq ans, presque tous les enfants traversent une phase au cours de laquelle ils rejettent tout ce qui est nouveau pour eux en termes de nourriture et de boisson. On parle de "Néophobie" : peur de la nouveauté. Cette phase passe d'elle-même. En fonction du caractère et de l'expérience préalable de l'enfant, il peut y avoir

Cependant, de nouveaux aliments ou de nouvelles façons de les préparer peuvent de l'insécurité et de l'anxiété, même plus tard. Même les enfants plus âgés peuvent être bloqués dans leur volonté d'élargir leur éventail d'aliments. Pour les enfants qui sont absents de la maison toute la journée et/ou qui doivent faire face à de nombreuses incertitudes (sociales, économiques, politiques), un comportement alimentaire restreint peut être source de stress émotionnel.

de la sécurité et de la sûreté. Les habitudes alimentaires rassurent et stabilisent. Dans le livre d'images de Lauren Child "Non, je ne mange pas de tomates", la néophobie et le plaisir d'essayer sont thématiques avec humour.

Si la variété est proposée sans contrainte, nous pouvons être sûrs les enfants apprendront à connaître et à apprécier la diversité de la nourriture.

## TOUT MANGER



*"J'ai été très surprise de voir à quel point l'auto-alimentation fonctionne bien. Ils s'évaluent si bien : 'Maintenant, je peux encore manger tant ou tant de choses'. En fait, j'en veux encore plus, mais non, je ne prends plus que ça. Je suis vraiment extrêmement satisfait de voir qu'il y a autant ou presque moins de restes qu'avant."*

Citation d'une personne d'encadrement d'une école à horaire continu bernoise lors d'une formation continue de l'équipe avec "PEP - Manger ensemble", 2015

## ▼ INDÉSIRABLE

- ▼ "Tu vas ce reste"<sup>3</sup>.
- ▼ "Encore quatre fourchettes..."<sup>1</sup>
- ▼ "Tu finiras la moitié de ce petit pain"<sup>1</sup>.
- ▼ "Tu laisses toujours des restes dans ton assiette"<sup>3</sup>.
- ▼ "C'est pour cela que le cuisinier (je suis) resté debout toute la matinée dans la cuisine, tu vas le manger"<sup>3</sup>.
- ▼ "Finis de manger maintenant. Tout le monde doit encore t'attendre"<sup>3</sup>
- ▼ "Ce que l'on puise soi-même, on le mange aussi. C'est ainsi que l'on apprend à évaluer son propre appétit"<sup>3</sup>.
- ▼ "Si tu manges ces restes maintenant, tu pourras aller jouer après".

Peut perturber les sensations de faim et de satiété et susciter une opposition.

Peut être source de confusion et déclencher des sentiments de culpabilité et de honte.

Les stimuli externes deviennent plus importants que les stimuli internes.

## ► VALEURS, ATTITUDES. CONNAISSANCES

- Respect et gratitude envers les ressources (nourriture).
- Appréciation de l'effort que la préparation a demandé.

## ▲ BON MARCHÉ

- ▲ Offrir aux enfants la possibilité d'apprendre à se servir eux-mêmes des portions cohérentes.
- ▲ de l'expérience dans ce contexte : Celui a très faim puise généralement .
- ▲ Encourager les enfants à puiser plusieurs fois un peu et à avoir confiance qu'il y en a assez pour tous.
- ▲ Manger lentement et laisser aux enfants le temps de manger.
- ▲ Exprimer toujours spontanément et authentiquement sa joie et sa gratitude par rapport à la nourriture en soi et au fait qu'elle a été préparée avec soin.

- ▲ Les enfants et les adultes ont le droit de se tromper sur leur appétit et sur le goût des aliments, et donc de laisser parfois quelque chose dans leur assiette.
- ▲ Les enfants aident à jeter les aliments et à faire la vaisselle. Ils apprennent que les restes de nourriture dans l'assiette sont un gaspillage et une source de travail supplémentaire, parfois même de dégoût.
- ▲ "Combien de morceaux de pommes de terre pourrais-tu encore faire ?"<sup>2</sup>
- ▲ "Je que tu te sers souvent plutôt beaucoup et que, tout à coup, tu n'as plus faim. Comment cela se fait-il ?"<sup>3</sup>
- ▲ "Cuisine peu et plus tard, si tu as encore faim"<sup>3</sup>.
- ▲ "Tu n'as faim. Ce n'est pas grave, . Es-tu d'accord pour , demain, tu prélèves moins lors de la première portion et que tu essaies ensuite combien tu veux prélever la deuxième fois. Je n'aime pas que l'on jette beaucoup de nourriture"<sup>3</sup>.
- ▲ "Je crois que si j'étais ton ventre, je te dirais de me donner encore un peu de ce gratin, sinon je vais bientôt grogner à nouveau..."<sup>2</sup>
- ▲ "Oh là là, est-ce que j'ai trop puisé pour toi ? Que crois-tu que tu pourras encore manger ?"<sup>2</sup>

## RESTRICTION

### Expériences et Études d'enquête

Les résultats de l'étude montrent que les enfants issus de familles déclarent limiter davantage les sucreries en mangeant plus dans des situations de laboratoire. Ils ont parfois eu de moins bonnes sensations que les enfants de familles qui autorisent davantage de sucreries<sup>1</sup>.



### ▼ INDÉSIRABLE

- ▼ "Chez nous, les sucreries sont réservées aux grandes occasions"<sup>1</sup>.
- ▼ "Pas plus de deux ours en gélatine par enfant"<sup>3</sup>.
- ▼ "Maintenant, nous avons vraiment péché". Tout ce qui est limité de manière accentuée est particulièrement attractif.

### ► VALEURS, ATTITUDES. CONNAISSANCES

- La crainte de manger 'mal' ou 'trop'.

### ▲ BON MARCHÉ

- ▲ Faire confiance aux enfants et aux adultes pour trouver leur mesure.
- ▲ pas se préoccuper de la disponibilité limitée des sucreries.
- ▲ Portionner le dessert sans le mettre en valeur.
- ▲ Ne pas servir de dessert ou uniquement des fruits.
- ▲ Ne pas utiliser le dessert comme récompense.
- ▲ Pas de double standard : pas de consommation de sucreries en cachette.
- ▲ Exprimer du plaisir par rapport à tous les aliments et au fait de manger ensemble.
- ▲ Permettre de manger lentement ; la satiété peut alors ressentie et les restrictions ne sont souvent pas nécessaires.
- ▲ "Qu'est-ce que tu attends le plus de ce repas ?"<sup>2</sup>
- ▲ "Comment ces lasagnes ?"<sup>2</sup>
- ▲ "Comment savoir si tu es rassasié ?  
Le dans ton corps ? Ou dans la tête ?"<sup>3</sup>
- ▲ "J'attends le dessert avec impatience. J'aime beaucoup la glace à la vanille"<sup>3</sup>.
- ▲ "Quand j'étais petite, j'ai demandé une baignoire remplie de mousse au chocolat, mais je ne l'ai évidemment pas eue. Ne serait-ce pas merveilleux ? Vous arrive-t-il d'avoir de tels désirs de pays de cocagne ?"<sup>3</sup>

Tout le monde aime les sucreries, car nous sommes génétiquement programmés pour boire le lait maternel sucré (voir aussi pages 26-27). Bien que la restriction des sucreries et des aliments riches en graisses soit inévitable, cette stratégie doit être utilisée avec modération et sans agitation. Une restriction trop importante - liée à une pression morale - peut créer chez les enfants une empreinte défavorable, selon laquelle les aliments "interdits" attrayants déclenchent un sentiment de culpabilité. Il est intéressant de noter que ce modèle de comportement psychique est typique des souffrant de troubles alimentaires.

## RÉCOMPENSER ET PUNIR



### ▼ INDÉSIRABLE

- ▼ La salade est en premier, le plat principal n'est distribué qu'ensuite.
- ▼ "Seul celui qui mange tout a droit à un dessert"<sup>3</sup>.
- ▼ "Si tu veux de la viande, tu dois aussi manger des pommes de terre (salade/légumes)"<sup>3</sup>.
- ▼ "Qui ne mange pas à sa faim doit aller se sécher"<sup>3</sup>.

Est efficace à court terme, contre-productif à long terme.

Peut perturber les sensations de faim et de satiété, peut perturber le plaisir.

Les stimuli externes deviennent plus importants que les stimuli internes.

L'aliment doit être mangé pour en obtenir un autre perd à long terme beaucoup de son attrait et n'est plus mangé que si cela récompensé. En revanche, l'autre aliment (dans les exemples ci-dessus : le dessert sucré ou la viande) est revalorisé dans son importance.

*"Je ne veux pas que les enfants de notre école de jour soient obligés de finir leur assiette. Certaines personnes chargées de l'encadrement les 'Ämtli' comme moyen de pression lorsque les enfants ne mangent pas tout. Je trouve cela 'vieux jeu'. L'aide à la cuisine fait justement partie de l'école à journée continue. En se séchant, des discussions s'engagent. Les enfants s'amuse entre eux. Ils entrent en contact avec la cuisinière. Je trouve que c'est très contre-productif de punir les enfants de cette manière.*

Citation d'une personne  
d'encadrement d'une école à  
horaire continu bernoise, 2014

#### ▶ VALEURS, ATTITUDES. CONNAISSANCES

- ▶ Le désir de se comporter de manière 'cohérente' avec les enfants afin d'être crédible.
- ▶ Hypothèse : celui qui n'a plus faim, qui déjà plein, n'a pas non plus envie de dessert.
- ▶ Le souci de garantir une alimentation équilibrée (responsabilité vis-à-vis des parents, attentes des parents).
- ▶ Il s'agit d'éviter que les enfants ne se rassasient d'un seul groupe d'aliments.
- ▶ Le souhait de protéger les mangeurs lents contre le fait que les restes de plats attrayants ont déjà été consommés ou que les mangeurs rapides sont récompensés plus rapidement.

De nombreux adultes pensent qu'il est logique de lier le dessert à la fin du repas principal ; mais cela reviendrait à récompenser un comportement souhaité. Nous ne mangeons que rarement un dessert pour apaiser notre faim, mais le plus souvent pour couronner le repas d'un goût sucré. Ceux qui en sont exclus sont punis. Nous pensons que même un enfant qui n'a pas mangé devrait avoir un dessert. Le dessert doit toutefois être portionné de manière à ne pas apaiser la faim, mais à satisfaire le désir d'un plaisir sucré.

#### ▲ BON MARCHÉ

- ▲ Répartir la nourriture disponible pour se resservir de manière à ce qu'il y en ait assez pour tout le monde.
- ▲ Servir la salade en même temps que le plat principal ou la faire servir en écumant.
- ▲ Annoncer aux enfants s'il y aura un dessert et ce qu'il y aura, afin qu'ils en tiennent compte lorsqu'ils évaluent leur appétit. (S'il n'y a pas de dessert tous les jours, cela devrait éventuellement rendu visible visuellement, par exemple en accrochant une étiquette de dessert à côté des casseroles du plat principal).
- ▲ "Tu ne veux plus que de la viande. Qu'est-ce que tu en penses, il y a encore de la viande pour tout le monde ? Tu veux demander à ta table qui en veut encore. Je t'aiderai alors à estimer combien tu peux encore te resservir"<sup>3</sup>.
- ▲ "Tu peux attendre encore un peu et voir qui est encore là ? veut une deuxième saucisse ? Nous verrons ainsi s'il y en a assez pour tout le monde ou si nous devons la couper en deux ou en trois"<sup>3</sup>.
- ▲ "Aujourd'hui, un muffin pour le dessert. Combien de place te faut-il encore dans ton ventre pour cela ?"<sup>3</sup>

Si les adultes souhaitent "que les enfants développent une relation civilisée et raisonnable avec la nourriture, ils sont mal avisés d'utiliser la nourriture comme une menace, une punition ou un appât. Cela peut fonctionner sans problème à court terme, mais à long terme, on peut certainement s'attendre à ce que les enfants commencent à utiliser leur relation avec la nourriture d'une manière qui provoque ou punit les adultes". (Juil, 2009, 55).



▼ INDÉSIRABLE

- ▼ "Mange donc encore un peu de fenouil, c'est bon pour la santé"<sup>3</sup>.
- ▼ "Eh bien, les pâtes au blé complet n'ont tout simplement pas très bon goût, mais elles sont saines"<sup>3</sup>.
- ▼ "Ne mange pas trop de pudding, ça te fait grossir"<sup>1</sup>.
- ▼ "Maintenant, nous pouvons vraiment pécher et manger autant de chocolat que nous le souhaitons"<sup>3</sup>.
- ▼ "D'autres personnes ont faim et froid, et toi, tu laisses la nourriture dans ton assiette !"<sup>3</sup>

Trop abstrait, peut prêter à confusion.

Enseigne que ce qui est 'sain' n'est pas bon et que ce qui est 'malsain' est bon. Entraîne les enfants dans une dualité 'santé' versus 'plaisir' - une dualité que les adultes partagent souvent et transmettent sans filtre.

A un effet déstabilisant, surtout sur les jeunes enfants.

Suscite un sentiment de culpabilité.

Les sociétés de consommation occidentales prônent d'une part des normes de santé et de minceur, et d'autre part une abondance d'aliments les plus divers ; dans ce contexte, les responsables de l'éducation s'efforcent de familiariser les enfants avec une alimentation "saine" à l'aide d'arguments rationnels.

► VALEURS, ATTITUDES. CONNAISSANCES

- Le désir d'offrir aux enfants une alimentation saine et équilibrée.
- Le désir de ne pas gaspiller la nourriture.
- L'attachement et la compassion envers les personnes le besoin.
- La gratitude de vivre dans la prospérité.
- Idéaux ascétiques, idéaux de beauté

▲ BON MARCHÉ

- ▲ Proposer des plats variés et équilibrés.
- ▲ Donner l'exemple du plaisir de la diversité des .
- ▲ Remplir une fonction de modèle : Il s'agit d'un modèle de confiance en soi, de compétence et de joie de vivre qui n'est pas lié au poids et à la silhouette.
- ▲ Tolérance envers les différentes formes de corps.
- ▲ Donner plus d'exemples, moins de thèmes explicites

Parfois, ils se préoccupent tellement de la santé des enfants que l'ambiance devient malsaine. Les enfants ne comprennent pas très bien le terme "santé" et commencent à le rejeter (Ellrott, 2007). De plus, ils constatent souvent que les mêmes adultes qui promeuvent une alimentation "saine" sont personnellement ambivalents à son égard et mangent par exemple en cachette, mais avec un plaisir particulier, des "choses malsaines".

De même, une gestion durable et éthique de la nourriture et des autres ressources est mieux vécue par l'exemple et - si elle l'est - rarement mentionnée explicitement. Les exposés moralisateurs manquent leur effet et suscitent plutôt l'opposition des enfants.

## REGARDS SUR LES EXPÉRIENCES DE DIX ÉCOLES À HORAIRE CONTINU BERNOISES

Dans la rubrique "Plus avantageux", vous avez déjà découvert de nombreuses formes de comportement alternatives que nous recommandons. Dans ce qui suit, vous pouvez vous laisser inspirer par les expériences de responsables et de personnel d'encadrement d'écoles à horaire continu de Berne. Toutes les citations sont tirées d'interviews réalisées par les auteures fin 2014 et début 2015.

▮ *Nous avons supprimé l'obligation de goûter à tout. On a le droit de choisir ; cela donne une mauvaise ambiance si on doit goûter à tout.*

Dans une école à horaire continu, les enfants jusqu'à la 5e année sont encouragés à goûter à tout. Les plus âgés peuvent choisir eux-mêmes. Lors de notre visite chez les élèves de la 4e à la 6e année, les enfants ont goûté à tout. Le saladier s'est vidé le plus rapidement ; les garçons ont également mangé beaucoup de salade.

▮ *Aujourd'hui, nous souhaitons que les enfants mangent ce qu'ils ont puisé eux-mêmes. Mais ils ne sont plus forcés ni punis. Depuis qu'il n'y a plus de pression, les enfants sont plus enclins à goûter à quelque chose si on le leur demande de manière amicale et positive. Les bols de nourriture posés devant eux sur les tables les également à goûter l'un ou l'autre plat au cours du repas.*

*Aux enfants refusent tout, qui ne veulent rien manger, nous donnons un morceau de pain ou un fruit pour qu'ils mangent au moins quelque chose. Depuis que nous ne sommes plus aussi rigides et que nous faisons de tels gestes envers les enfants, ils sont beaucoup plus disposés à goûter quelque chose.*

▮ *"Un autre garçon, aime beaucoup venir à l'école de jour, ne mange que du pain et ne boit que de l'eau, il trouve notre pain super bon. Il dit qu'il ne mange que ce que sa mère prépare. Nous acceptons son comportement alimentaire. Il n'y a pas de problème avec sa mère. Nous n'en faisons pas tout un plat. Nous pensons qu'il est important qu'il vienne, il est bien intégré."*

▮ *Dans notre école à horaire continu, nous ne servons les repas qu'aux plus jeunes enfants. A partir de la 5e classe, les enfants et les adolescents se servent eux-mêmes avec fierté. Les enfants aident aussi très volontiers à distribuer le dessert".*

▮ *Un garçon qui vient deux fois par semaine à l'école de jour dit toujours s'il mange ou non - s'il ne mange pas, il peut aller lire des livres. Une fille n'a presque rien mangé, mais on l'a encouragée à regarder d'abord la nourriture avant de décider de ne pas manger ou de manger quand même. Cette fille a commencé à manger petit à petit, elle se comporte différemment du garçon. La fille veut en fait manger, mais elle est parfois bloquée. Le personnel d'encadrement se comporte le plus calmement possible et n'en fait pas tout un plat. La gestion de ce comportement alimentaire particulier est discutée avec les parents".*

▮ *Nous réagissons individuellement aux enfants qui, à notre avis, ne mangent assez et cherchons le dialogue avec les parents. Un enfant ne voulait manger que de la salade et du pain. Puis, tout à coup, tout le monde ne voulait manger que de la salade et du pain. En tant que responsable, j'ai alors lié cette possibilité à une discussion avec les parents, ce que les autres enfants ont ensuite rejeté".*

*"La première fois, nous donnons peu aux enfants. A partir de la deuxième fois, les enfants peuvent puiser eux-mêmes, mais nous leur rappelons qu'il y en a assez pour tout le monde et qu'ils ne doivent pas, par exemple, puiser chaque quantité de viande pour eux-mêmes lorsqu'il n'y en a plus beaucoup".*

*Combien puis-je te donner ? Beaucoup, peu ? Je m'en tiens à ce que dit l'enfant et je puis effectivement beaucoup ou peu.*

*Avant, l'école à journée continue avait les casseroles avec la nourriture sur les tables et les enfants pouvaient se servir eux-mêmes. Je regrette que cela ne soit plus possible, car il faut trop de vaisselle pour le grand nombre d'enfants. La première fois, les enfants peuvent se servir eux-mêmes. La salade et les légumes sont toujours dans des bols sur les tables, où les enfants se servent eux-mêmes. Avant de se resservir de viande et/ou de céréales, les enfants doivent manger soit un peu de salade, soit des légumes. Comme ils peuvent choisir et se servir eux-mêmes, il n'est guère question de cela.*

*Les enfants ne laissent pas grand-chose dans les assiettes, car nous demandons toujours combien ils veulent et nous ne leur servons pas plus qu'ils ne veulent. S'ils ne veulent rien manger du tout, ils peuvent aussi manger des pommes et du pain.*

*La nourriture qui reste dans la casserole peut encore être utilisée. La nourriture qui reste dans l'assiette doit être jetée. Nous expliquons cette différence aux enfants. Les enfants apprennent à se poser consciemment les questions suivantes : combien puis-je manger, quand suis-je rassasié ?*

*Dans notre école de jour, le dessert change tous les jours : une fois des fruits, puis des gâteaux, puis de la crème, puis des biscuits, toujours en alternance. Le tournus se déplace*

*Les jours changent toujours. A l'époque où il fallait finir son assiette pour avoir droit à un dessert les enfants faisaient un calcul sur le type de dessert : "Ah, de toute façon, aujourd'hui, il n'y a que des fruits, alors je m'accommode de la punition et je ne finis pas mon assiette". Nous avons maintenant aboli cette règle.*

*Si un enfant mange très rapidement, je lui dis par exemple : Tu as le temps.*

*Un garçon n'en a assez que lorsqu'il a puisé deux ou trois fois. Nous avons convenu avec le père qu'il recevrait de petites portions et qu'il se resservir à volonté. Il a pu se resservir jusqu'à cinq fois, ce qui lui a permis d'avoir confiance en lui et de savoir qu'il en avait vraiment assez.*

Dans une école à horaire continu, un garçon a souvent tellement de choses à raconter qu'il en oublie de manger. Le directeur de l'école de jour instaure une règle individuelle pour lui : Vert = manger / bleu = parler. Si le garçon parlé longtemps, une personne de l'encadrement peut faire passer au vert le feu qui se trouve sur la table à côté de l'enfant. Le garçon fait alors repasser le feu au bleu lorsqu'il suffisamment mangé. L'animateur a délibérément choisi le vert pour "pouvoir manger" et le bleu pour "parler", et non le rouge pour "ne pas manger".

"ne plus parler, mais manger", ce qui aurait été contrôlant.

Dans une école de jour, quelques enfants de musulmans très pratiquants ont commencé à attaquer d'autres enfants musulmans mangeaient du porc. Ils disaient que les enfants musulmans qui mangeaient de la viande étaient "mauvais" ou "incorrects". La directrice est intervenue et a écrit une lettre aux parents. L'école de jour défend des valeurs démocratiques et laïques et s'oppose à tout dogme et toute idéologie. La viande de porc est soit totalement bannie, soit une alternative est toujours proposée, de sorte que personne n'est obligé de manger de la viande de porc ou de la viande en général. Il n'y a pas de "bon" ou de "mauvais" comportement alimentaire.

est également abordé à table. Si l'on s'attaque mutuellement, on ne peut plus manger avec appétit. Personne ne veut de guerre à table.

¶ *Un enfant somalien n'a presque rien mangé. Il était en outre en conflit avec la cuisinière. Nous avons invité sa mère à cuisiner des plats somaliens avec la cuisinière (approche systémique et intégrative). Nous souhaitons que l'enfant fasse l'expérience de la coopération entre la cuisinière et la mère, que sa mère prépare quelque chose pour tous et qu'elle reçoive ainsi l'estime de la communauté. Nous espérons que l'enfant pourra ainsi s'impliquer dans la communauté de l'école à horaire continu et qu'il ne devra plus se rebeller de la sorte".*

*Un enfant mange sans gluten, il ne vient que le mardi. Il est plus facile pour la cuisinière de cuisiner sans gluten pour tous le mardi ; de plus, l'enfant est moins exposé".*

¶ *plus, l'enfant est moins exposé".*

Dans une très grande école de jour, trois enfants mettent la table avec un responsable. Une fille est si petite qu'elle peut à peine regarder par-dessus le bord de la table. Le groupe de mise en place des tables est très efficace et bien organisé. Toutes les quatre ont l'air joyeuses et sûres d'elles. Les tables sont rapidement dressées. Par rapport à d'autres écoles à horaire continu que nous avons visitées, les enfants sont plus intégrés dans l'action avant le repas, car ils mettent concrètement la main à la pâte, même s'il s'agit à chaque fois d'un petit groupe.

▶▶▶ Lien

Le site web "Fais attention ! Wertschätzung und Verschwendung von Lebensmitteln" propose un grand choix d'éléments didactiques sur les thèmes de l'alimentation, du gaspillage alimentaire et de la valorisation de la nourriture : [www.evb-online.de/schule\\_materialien\\_wertschaetzung\\_uebersicht.php](http://www.evb-online.de/schule_materialien_wertschaetzung_uebersicht.php)

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

L'équipe de l'école à horaire continu décide de l'heure des repas et de ce qui est servi à table. Les enfants décident de ce qu'ils mangent et en quelle quantité. Ainsi, les enfants sont pris au sérieux en tant qu'"experts dans leur propre domaine".

Les adultes sont responsables de la bonne ambiance lors du repas commun, en traitant les enfants avec estime, authenticité et humour.

Les enfants sont invités à goûter les aliments, ils ne sont ni poussés ni forcés.

La nourriture n'est ni une récompense ni une punition

Les enfants ont un bon sens de la faim et de la satiété (autorégulation), mais ils se trompent parfois dans leur appétit. Si on les laisse faire leurs propres expériences, ils peuvent en tirer des leçons. En revanche, le fait de devoir finir son assiette perturbe la sensation de faim et de satiété.

Si vous vous sentez observé et critiqué lorsque vous mangez, vous perdez l'appétit.

Râler, observer, , donner des leçons ou faire la morale n'est pas approprié. Veiller à de bonnes relations plutôt qu'à une bonne éducation !

Définir un petit nombre de règles claires qui respectées par tous. Discuter régulièrement des règles et des rituels en équipe et clarifier l'intention liée à la et ce qui est mieux avec cette règle que sans elle.

## 2.2 CE QUE NOUS MANGEONS : LA QUALITÉ

Ce chapitre met en lumière la manière dont la qualité de la nourriture influence la satisfaction alimentaire, car "manger implique plus que la réponse humaine à un besoin physique. Manger possède des qualités physiques, psychiques et sociales". (Barlösi- us, 2011, 44).

### QU'EST-CE QU'ON MANGE AUJOURD'HUI ?

Lorsque l'odeur commence à se répandre dans toute l'école vers 11 heures, les estomacs des enfants et des adultes commencent à gargouiller. L'attente du repas de midi se fait sentir. Vers midi, les enfants regardent avec curiosité et les yeux affamés vers la cuisine et se demandent ce qu'il y aura au déjeuner. Les premiers enfants arrivent, saluent vivement la cuisinière ou le cuisinier, s'informent sur la nourriture et se hissent sur la pointe des pieds pour jeter un coup d'œil dans les casseroles ou le four. Dans la plupart des écoles à horaire continu que nous avons visitées, les cuisines sont volontairement ouvertes et reliées à la salle à manger. Dans une école de jour, un mur a même été abattu pour cette raison il y a quinze ans.

Une offre alimentaire équilibrée, savoureuse et tenant compte des aspects physiologiques de l'alimentation, tels que les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants, est un aspect parmi d'autres qui contribue à une bonne ambiance lors des repas communs. Les critères sensoriels tels que le goût, l'apparence, l'odeur et la texture des repas sont tout aussi importants (Schönberger/ Methfessel, 2011, 124-125). Les enfants perçoivent le repas avec tous leurs sens. La nourriture doit être esthétiquement attrayante, de couleur agréable et ne doit ni trop cuire, ni trop grasse, ni trop pâteuse. Les repas fraîchement préparés, qui sentent bon et qui sont présentés avec amour, stimulent l'appétit et donnent envie de goûter à quelque chose d'inconnu : Des lamelles de carottes oranges dans une salade verte, des herbes fraîches sur un gratin, des fruits de saison dans un verre à boire avec du yaourt ou une tranche de citron avec de la mélisse dans un verre d'eau.

pichet en verre. L'offre détermine la demande. est possible de savoir ce que les enfants apprécient ou non en observant, en posant des questions ou en les invitant activement à exprimer leurs souhaits et leurs opinions. Certains enfants préfèrent par exemple que la sauce soit servie séparément et ne soit pas mélangée d'emblée à la salade ou aux pâtes. Si les enfants apprécient le repas, s'ils disposent d'une offre variée et visuellement agréable et s'ils ont la possibilité de faire part de leurs souhaits et de leurs idées, l'attractivité et donc l'acceptation, le bien-être et la satisfaction des enfants et des adultes lors du repas de midi en commun à l'école à journée continue (Winkler, 2010 ; Jansen, 2012 ; Mohler, 2012).

### PRÉFÉRENCES ET AVERSIONS

Le comportement alimentaire et les préférences gustatives sont très individuels et influencés par la biographie alimentaire personnelle et le contexte culturel ; l'âge et le sexe des enfants jouent également un rôle (Schmidt, 2011, 56-57 ; Barlösius, 2011). De plus, notre héritage biologique détermine notre comportement alimentaire et il existe des préférences gustatives déterminées par l'évolution biologique. Des sensations gustatives et olfactives sensibles nous protègent des aliments avariés ou même toxiques. Au cours l'évolution, de nombreux êtres vivants ont développé très tôt une sensibilité fine qui leur permet de reconnaître les fruits mûrs à leur goût sucré. De nombreuses substances qui peuvent nous nuire ont un goût amer et repoussant. Les nouveau-nés ne réagissent à aucun autre goût avec une défense aussi claire ; ils naissent avec une préférence pour le goût sucré : ce qui a un goût sucré ne contient que rarement des substances toxiques. De nombreuses études menées sur des nouveau-nés montrent que ceux-ci acceptent très bien le sucré, quelle que soit leur culture alors qu'ils rejettent l'acide, l'amer et le salé. Les enfants en bas âge aiment déjà le salé, mais à l'âge adulte, ils apprécient aussi le sucré.

les goûts acides et amers sont attractifs (Schönberger, 2008 ; Schmidt, 2011, 66 ; Weiss, 2012, 25-36 ; ).

Les sensations et sentiments liés à la nourriture et à la boisson sont par exemple : La faim, la soif, l'appétit, la satiété, la joie, le plaisir, le dégoût et l'aversion. Les aliments qui font à un enfant, ceux qui le dégoûtent et ceux qu'il apprécie dépendent de sensations et de sentiments vécus individuellement, qui s'inscrivent en outre dans un contexte culturel et social.

Le déjeuner en commun est une occasion idéale d'élargir l'horizon et de les cultures et les habitudes alimentaires d'autres pays : un asiatique, éventuellement mangé avec des baguettes au lieu de couverts, fait plaisir aux enfants et est perçu comme une expérience commune.

#### LE MONDE DANS L'ASSIETTE

Pour que la boîte aux lettres de l'école à horaire continu ou les listes de souhaits ne se limitent pas aux suspects habituels tels que pizza, hamburger & Co, des impulsions et un engagement de la part des adultes sont souvent nécessaires. Des excursions culinaires dans des pays lointains, idéalement accompagnées d'un thème par le personnel enseignant et d'encadrement, peuvent éveiller la curiosité et la joie de découvrir d'autres pays, ingrédients et saveurs. Peut-être les enfants pourraient-ils être encouragés à composer leurs propres menus avec des recettes d'une autre culture ou du vieux livre de cuisine de leur grand-mère ? Vous trouverez d'autres idées sur la participation des enfants dans le chapitre 3 sur la participation et dans l'annexe, pages 38-41 et 70-71.

Souvent, les enfants osent s'adresser directement au cuisinier pour lui faire part de leurs souhaits ; dans certaines écoles à horaire continu, le menu est alors annoncé de manière spécifique : "Aujourd'hui, le plat préféré de Tashi est le Tsel Phing - des nouilles aux légumes". Tashi est originaire du Tibet et vient d'arriver à l'école.

Suisse. Il se sent honoré qu'un plat tibétain soit cuisiné et qu'il puisse partager un peu de son pays avec les autres enfants grâce au sens du goût. Le repas de midi en commun peut être une occasion importante d'accueillir les enfants et de les intégrer dans l'école à horaire continu (Schönberger, 2011). Veillez toutefois à ce que les enfants et les jeunes ne soient pas exposés. Il peut être contre-productif pour l'estime de soi et l'inclusion de cuisiner spécialement en allemand pour des enfants venant de pays germaniques, mais ceux-ci ne mangent pratiquement jamais de cette manière à la maison et se sentent plutôt poussés dans une image étrangère.

Il faut également tenir compte du fait que toutes les idées et tous les souhaits ne sont pas réalisables compte tenu des conditions-cadres données : Le nombre d'enfants, l'infrastructure disponible dans la cuisine (p. ex. la taille du four), le temps nécessaire ou le fait que les repas soient livrés par une entreprise de catering externe sont des facteurs importants.



## PRINCIPALES CONCLUSIONS

Manger est une expérience qui est perçue par tous les sens.

Dans les écoles à horaire continu disposant de leur propre cuisine, celle-ci constitue souvent un lieu de rencontre central et socialement important. Le/la cuisinier/ère peut jouer un rôle clé dans le contact et l'approche avec les enfants, à condition qu'il/elle représente l'attitude pédagogique de toute l'équipe.

Les compliments, la reconnaissance et les réactions positives sont également importants pour la cuisine.

Aller chercher activement les questions, les souhaits et les opinions des enfants, les faire participer à l'élaboration du menu et annoncer à tous qui a souhaité le repas concret, si un tel "menu souhaité" est servi de temps en temps.

Essayer quelque chose de nouveau avec courage et engagement : Ne pas abandonner trop vite, mais proposer par exemple plusieurs fois le même plat ou combiner le connu avec l'inconnu.

Manger crée des liens et peut éveiller et encourager l'intérêt et la compréhension pour d'autres coutumes et cultures. Les manifestations et les actions thématiques qui accompagnent le repas en commun peuvent favoriser les relations et soutenir la collaboration avec les parents, les enseignants et les autres personnes impliquées dans l'école à horaire continu.

## CONSEIL

Un jardin scolaire, des projets de jardinage urbain (avec des herbes, des tomates, des baies, etc.) sur le terrain de l'école ou un compost sont des mesures de soutien et de sensibilisation pour un lien avec la nature, la production d'aliments et le cycle alimentaire.

Lors du choix d'un prestataire de restauration externe (catering), il vaut la peine de veiller à ce que l'offre soit saine, variée, si possible durable et adaptée aux enfants.

Aborder les concepts d'alimentation dans les écoles à horaire continu d'un point de vue global : Lors du choix et de l'achat des aliments, tenir compte non seulement de critères économiques, nutritionnels, qualitatifs et sensoriels, mais aussi de critères écologiques et sociaux. En font partie l'utilisation d'aliments de saison issus de l'agriculture régionale et écologique, l'utilisation de produits issus du commerce équitable (p. ex. chocolat, riz, bananes), des journées végétariennes régulières, la prévention des déchets alimentaires, l'utilisation créative des restes et la consommation d'eau du robinet ou de thé.

## ▶▶▶ Liens

Foyers de jour Fourchette Verte Junior : [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

Le label pour une alimentation équilibrée pour les établissements qui accueillent et nourrissent à plein temps des enfants de 4 à 15 ans. A partir du 1.1.2016, "schnitt und drunder" sera rattaché à Fourchette verte sous le nouveau nom de "fourchette verte - Ama Terra".

Standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé : [www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch](http://www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch)

Les légumes de la cour de récréation - une idée d'avenir ? Divers documents et suggestions pour l'enseignement : [www.education21.ch/de/schule/themenfenster\\_2\\_2014](http://www.education21.ch/de/schule/themenfenster_2_2014)

La migration dans l'assiette : [www.contact-spuren.ch](http://www.contact-spuren.ch)

Senso5 est un projet pédagogique axé sur la promotion de la santé, qui suit une approche sensorielle : [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

## 2.3 OÙ ET AVEC QUI MANGER : DISPOSITION DES SIÈGES, SALLES ET ENVIRONNEMENT

L'étude de Gertrud Winkler dans vingt lycées allemands a montré que "les jeunes élèves souhaitent une atmosphère familiale et des élèves plus âgés comme modèles". Les plus âgés trouvent justement que ce n'est "pas cool", ils ne veulent pas manger avec les plus jeunes et souhaitent une situation de table décontractée, qui rappelle davantage un restaurant qu'une table familiale (Winkler, 2011, 138) ; un espace avec des tables hautes et des tabourets de bar est souvent bien accepté par les jeunes (www.grundlagen-schulverpflegung.de rubrique : aménagement et équipement). Le présent manuel propose une orientation pour les écoles à horaire continu qui accueillent des enfants en âge de scolarité primaire (de 6 à 16 ans).

La plupart des écoles de jour que nous avons visitées soulignent l'atmosphère familiale ; la recherche et la pratique sont donc ici en parfaite harmonie. "J'aimerais absolument conserver les petites tables familiales dans les différentes salles". D'autres ont parlé moins de familles que de communautés : "Ce qui est aussi bien, c'est qu'il y ait de petites tables, pas de longues tables, cela crée plutôt des communautés de table". Dans de nombreuses familles, le père, la mère et les enfants sont souvent assis aux mêmes places, c'est aussi le cas à l'école à horaire continu, nous a-t-on dit. Même s'ils peuvent toujours choisir librement leur place, les enfants ont des préférences qu'ils conservent souvent pendant toute la durée de leur séjour.

### CONTINUITÉ DES RELATIONS : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Dans certaines écoles à horaire continu, on veille à ce que les adultes qui s'occupent des enfants mangent toujours à la même table, avec les mêmes enfants. "Cette continuité nous permet de soutenir la relation". C'est pourquoi il est très important que le personnel d'encadrement soit présent tous les jours et de manière continue dans l'école à horaire continu, souligne-t-on. C'est bien sûr la cuisinière qui peut offrir la plus grande continuité, car elle est toujours là. C'est à sa table que sont assis les enfants les plus "difficiles", ceux qui ont le plus besoin de "terrain". Cela apporte beaucoup de calme, a raconté une directrice d'école à horaire continu, pour qui les enfants ont besoin de calme.

pour qui il allait de soi que la cuisinière, membre à part entière de l'équipe, partageait l'attitude et les approches pédagogiques de l'équipe.

"De nombreux enseignants ne travaillent qu'une ou deux fois par semaine à l'école à horaire continu", raconte une directrice. Un enseignant aurait demandé à une animatrice : "Qu'est-ce que tu veux faire tous les jours à l'école de jour ? C'est toujours la même chose". Mais il y aurait aussi des enseignants qui apprécieraient beaucoup de voir les enfants régulièrement en dehors des cours. En tant que directrice, elle aimerait avoir encore plus de collaborateurs/trices qui soient là toute la semaine. "La constance ne rassure pas seulement les enfants, mais aussi les animateurs eux-mêmes".

Le personnel travaille tous les jours à l'école de jour est souvent beaucoup moins tolérant au bruit que celui qui travaille à temps partiel, rapporte un directeur. Selon lui, on ne devrait pas toujours être aussi sévère lorsque les enfants parlent un peu plus fort pendant le déjeuner. Il comprend cependant les personnes travaillant à temps plein sont moins bruyantes.

Bien que ce ne soit pas tous les jours les mêmes enfants qui fréquentent l'école à horaire continu, les amitiés entre les enfants pourraient éventuellement être utilisées de manière plus ciblée pour créer une bonne ambiance à table. Rien n'a été dit à ce sujet dans les interviews.

### CREER DES GROUPES

La plupart des écoles à horaire continu que les auteurs ont visitées les enfants en groupes d'âge pour les repas : les enfants de l'école enfantine, les élèves de la première à la troisième année, les élèves de la quatrième à la sixième année et les adolescents (parfois aussi les élèves de la quatrième à la neuvième année) mangent dans des salles séparées, aménagées en fonction de leur âge. On pourrait donc plutôt parler de communautés de table avec des camarades de classe ou des amis que de "familles". Dans les grandes écoles à horaire continu, les filles et les garçons étaient en outre souvent séparés à partir de l'école enfantine.

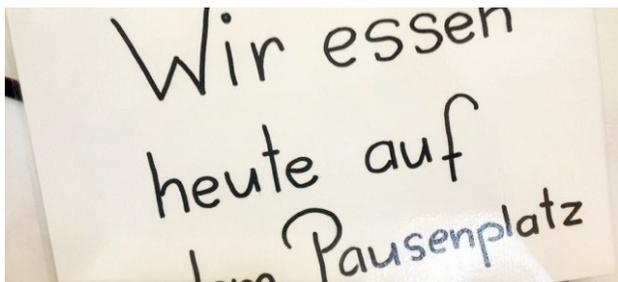
## LES PLUS JEUNES ENTRE EUX



De nombreuses écoles à horaire continu soulignent qu'il est important, surtout pour les plus jeunes enfants, de manger entre eux et de faire ainsi l'expérience d'un espace protégé. Dans certains établissements, les enfants de maternelle ont une salle pour eux, dans d'autres, ils la partagent avec les enfants du premier cycle. L'absence d'un tel espace est regrettée :

"Nous aimerions avoir une salle de retrait pour les plus petits". Dans certaines écoles à horaire continu, les salles sont réparties par âge uniquement pendant le déjeuner et les enfants de maternelle ont par exemple une salle de bricolage et de jeu pour eux jusqu'à 13 heures. Après 13 heures, les enfants plus âgés peuvent les rejoindre et y jouer.

Dans certaines écoles de jour, les plus jeunes avaient à leur disposition des chaises basses, des tables et des bancs. Au début du repas, on chantait ou on récitait un verset. Les enfants avaient confectionné des sets de table lavables avec leurs noms et leurs animaux préférés, qui servaient également à déterminer la disposition des sièges. Il y avait parfois des jeux adaptés à l'âge des enfants : un tapis pour jouer directement sur le sol, un stand de marché, une cuisine de jeu ou encore des draps et des matelas pour que les enfants puissent s'allonger et se régénérer ou se défouler.



## DU COLLÈGE AU LYCÉE



Les enfants du collège et du lycée mangent ensemble ou, si le nombre de salles le permet, séparément. Dans les chambres des plus grands, il y a souvent des canapés ; des jeux de cartes et de société, des livres et des bandes dessinées sont disponibles. Des postes informatiques, une table de ping-pong ou de billard, un "baby-foot" ou une chaîne hi-fi sont souvent à disposition. Certains d'entre eux sont installés dans l'entrée et sont donc accessibles à tous les enfants. Dans une école à horaire continu, les enfants plus âgés qui le souhaitent peuvent manger en petits groupes dans d'autres endroits de l'école, par exemple dans le couloir ou dans la cour de récréation ; beaucoup d'entre eux aiment beaucoup cela parce qu'ils sont alors tout à fait entre eux et sans être dérangés.

## GROUPES D'ÂGES MÉLANGÉS

Dans les petites écoles à horaire continu, les jeux et le mobilier sont répartis dans toutes les salles de l'école à horaire continu et ne sont pas spécialement attribués à un groupe d'âge. Pour le repas, les enfants s'assoient à une table avec des enfants de leur âge, mais mangent tous dans la même salle.

Dans l'une des écoles à horaire continu visitées par les auteures, les enfants sont délibérément placés aux tables en mélangeant les âges :

"Nous ne pensons pas qu'il soit si important que tous les enfants de maternelle soient entre eux, nous avons des groupes d'âges mélangés. Il y a de bonnes raisons pour cela et d'autres contre. Nous trouvons que la compétence sociale des enfants augmente lorsque les groupes sont mélangés". "Il y a des frères et sœurs qui aiment être ensemble.

Certains sont assis dans des bureaux, d'autres pas du tout, on en tient compte".

Dans une autre école de jour, les enfants peuvent décider librement et indépendamment de leur âge où ils veulent s'asseoir. S'il y a des tensions, les places sont attribuées par phases par le personnel d'encadrement. Dans une autre école à horaire continu, les enfants peuvent choisir en début d'année où ils veulent s'asseoir et ensuite cette place.

#### ORDRE DES PLACES ET CONTRÔLE DES PRÉSENCES



Dans environ la moitié des écoles à horaire continu, les enfants sont séparés fonction de leur âge, mais peuvent choisir librement leur place à table. Dans certaines d'entre elles, le choix de la place est totalement libre, dans d'autres, la place est imposée, soit par l'inscription du nom sur des serviettes, soit par des plans de table pour chaque table. Ces plans de table servent en partie de listes de présence, car les personnes chargées de l'encadrement doivent informer les parents si un enfant inscrit ne vient pas. Dans une école à horaire continu, les enfants plus âgés sont fiers d'assumer le rôle de compte de présence.

Dans certaines écoles à horaire continu, l'ordre des sièges est déterminé "en fonction des enfants les plus difficiles". On essaie de faire en sorte que les enfants soient toujours assis à la même place, surtout ceux qui se font remarquer, exemple ceux qui ont le syndrome d'Asperger, rapporte une directrice.

Dans une école à horaire continu, les enfants s'inscrivent auprès d'une personne qui s'occupe d'eux, assise à une table, et qui les oriente sur une liste de présence.

Ce procédé est en contradiction avec l'atmosphère familiale que cette école de jour s'efforce de créer.

#### ESPACES ET ATMOSPHÈRE

Des locaux clairs, bien tempérés, offrant des possibilités d'aménagement, des trajets courts et des mesures d'insonorisation devraient être pris en compte dans le concept spatial d'une école à horaire continu. Tous ces aspects contribuent à créer une bonne atmosphère.

De nombreuses écoles à horaire continu que nous avons visitées sont satisfaites, voire très satisfaites, des locaux dont elles disposent. Certaines d'entre elles se trouvent dans d'anciens logements confortables, par exemple un "Stöckli", d'autres disposent de plusieurs chambres bien adaptées à l'intérieur de l'école, sur un seul étage. Le mobilier coloré et adapté à l'âge souligne le confort. La littérature recommande des tables étroites, ce qui facilite la communication. Idéalement, la hauteur des chaises doit être adaptée à la taille des enfants, qu'ils puissent poser leurs pieds au sol. Cela favorise leur bien-être et les aide à se rassembler pour manger. Les enfants qui ne peuvent pas poser les pieds par terre ont tendance à s'agiter.

La lumière a également une influence importante sur l'atmosphère. Une lumière fluorescente vive peut avoir un effet négatif sur l'ambiance. S'il est possible de régler la lumière à l'aide d'un interrupteur rotatif, cela peut avoir effet positif sur l'ambiance de la salle. D'une manière générale, beaucoup de responsables et de personnel d'encadrement ont mentionné dans les interviews que les groupes étaient tout simplement bruyants pendant les repas, les adultes comme les enfants. Doser le volume sonore avec lequel on communique est donc un thème permanent pour toutes les écoles à horaire continu. Un directeur d'école à horaire continu rapporte que les conversations animées sont très vite étouffées, en particulier dans les salles hautes et circulaires d'un ancien bâtiment. Il trouve la vivacité des enfants très agréable et aimerait leur laisser plus d'espace. En même temps, il accepte la différence de tolérance au bruit entre les enfants et les adultes.

Les personnes âgées, en particulier celles qui sont là plusieurs heures par jour, sont plus sensibles. Les personnes âgées sont également beaucoup plus sensibles au bruit. C'est pourquoi il laisse aux animateurs le soin d'exhorter les enfants au silence s'ils le jugent bon. Les adultes, mais aussi les enfants, sont heureux d'être plus tranquilles. Certaines écoles à horaire continu font état de bonnes expériences avec des moments de silence (3-5 minutes) pendant le repas (voir page 35).

Des portraits d'enfants, des photos d'activités à l'école de jour et des cartes du monde montrant les pays d'origine des enfants créent une atmosphère personnelle.

Les règles/conventions qui s'appliquent à l'école à horaire continu ou les positions générales de la société, comme les droits des enfants (UNICEF), sont parfois affichées sur les murs.



De nombreuses écoles à horaire continu sont bien intégrées dans l'école et les enfants peuvent utiliser les gymnases et d'autres salles. Dans certains endroits, il est possible de mettre en œuvre de nouvelles idées. Dans une école à horaire continu, par exemple, il est actuellement prévu de créer un "espace chill" pour les jeunes.

#### CUISINE OUVERTE - LE "CŒUR DE L'ÉCOLE À HORAIRE CONTINU"

Toutes les écoles à horaire continu visitées dans le cadre de ce projet ont insisté sur le fait qu'elles absolument conserver leur propre cuisine. La cuisine est le "cœur de l'école à journée continue" et un point de rencontre central : c'est là que tout le monde se réunit, se salue, rencontre d'autres enfants, des frères et sœurs, des cuisiniers et cuisinières, des aides de cuisine, des enseignants ou des accompagnateurs. Les écoles à horaire continu se considèrent comme de petites entreprises avec des employés, des apprentis, des stagiaires et des civilistes. Avec ses multiples domaines d'activité, l'école à horaire continu peut aussi servir de lieu d'apprentissage et d'intégration. Dans une école à horaire continu, par exemple, une jeune fille de 9e année a besoin d'un programme spécial et participe deux fois par semaine à la préparation des repas. "La fille doit pouvoir s'atteler à quelque chose de concret, c'est maintenant très bien pour elle". Une directrice a la vision de réaliser un "projet de quarante nations" : Les enfants de son école à horaire continu viennent de quarante nations différentes et l'école à horaire continu fonctionne environ quarante semaines par an. Si chaque semaine, des parents ou des proches des enfants d'une nation préparaient un plat à l'école à journée continue avec la cuisinière, cela donnerait une année colorée et pleine d'impressions du monde entier. La condition préalable à ce projet est de disposer de sa propre cuisine.

Dans certaines écoles à horaire continu, des cuisines ludiques sont à la des enfants. L'une d'entre elles est de manière à ce que les enfants apprennent les noms des ustensiles de cuisine et des aliments en jouant.

## CONCLUSIONS IMPORTANTES



Les communautés se forment autour de tables plutôt petites, où les individus sont assis de manière à bien s'entendre et où les conversations se déroulent donc sans problème acoustique.

L'isolation phonique et la conception de l'éclairage sont essentielles pour les espaces existants et dans la planification de nouveaux espaces.

Les besoins et les préférences des enfants et des adolescents en ce qui concerne l'ordre des places, l'atmosphère dans la salle et la présence de personnel d'encadrement varient selon l'âge.



Une prise en charge séparée des plus jeunes enfants dans une pièce séparée peut leur offrir un espace de protection particulier.

Le contrôle de la présence est important ; en même temps, le fait de manger ensemble se distingue des séquences scolaires. Si l'école à horaire continu parvient à enregistrer la présence de manière plutôt accessoire, cela favorise une atmosphère détendue qui rappelle aux enfants les loisirs et contribue ainsi à une bonne ambiance.



Si les écoles à horaire continu disposent d'une cuisine ouverte, la préparation quotidienne des repas est perçue par les participants avec tous leurs sens et offre des possibilités supplémentaires pour des projets culinaires. La cuisine devient ainsi un lieu d'apprentissage et d'intégration.

▶▶▶ Lien

[www.grundlagen-schulverpflegung.de](http://www.grundlagen-schulverpflegung.de)

## 2.4 COMBIEN DE TEMPS NOUS MANGEONS : PROCESSUS ET CADRE TEMPOREL



*Nous accordons 30 minutes au déjeuner et veillons à ce que nous ayons une*

*Il y a une atmosphère. Pour moi, le repas en commun est un lieu où nous avons le temps, où nous restons assis et où nous parlons ensemble.*

Citation d'une directrice d'une école à horaire continu bernoise, 2014

### DÉROULEMENTS ET RITUELS

Le déjeuner en commun fait partie intégrante du déroulement de la journée dans les écoles à horaire continu et constitue un moment fort de la journée entre les cours du matin et les offres de l'après-midi. Comme la plupart des écoles de jour sont soumises à un emploi du temps très serré en raison des conditions-cadres imposées, il est nécessaire de mettre en place un déroulement soigneusement planifié et structuré. Afin de créer une atmosphère aussi calme et positive que possible pendant la séquence de midi, malgré le peu de temps à disposition, des processus et des rituels récurrents peuvent s'avérer très utiles. La régularité et la familiarité des déroulements peuvent donner une orientation aux enfants et les aider à calmer, à mieux se percevoir et à apprécier le repas. Le personnel d'encadrement et les enseignants profitent également de la ritualisation et l'apprécient d'après leurs réactions, à condition qu'elle ne soit pas appliquée de manière rigide, mais flexible. Le gong est un instrument de signalisation apprécié pour attirer l'attention des enfants et annoncer le menu, un déroulement ou un rituel.



Les déroulements et rituels suivants ont fait leurs preuves dans les écoles à horaire continu bernoises pour l'organisation du repas de midi ; ils sont en partie pratiqués depuis plusieurs années déjà. Nous les énumérons ici dans un ordre aléatoire.

### EXEMPLES

Le gong retentit pour la première fois. Les enfants entrent, s'assoient aux tables et attendent que tous soient arrivés. Un autre gong retentit, l'animateur présente le menu et indique ce qu'il y a d'autre à faire, par exemple si c'est l'anniversaire de quelqu'un. Ensuite, tout le monde se souhaite un bon appétit. Après le dessert, le gong retentit à nouveau pour clore le repas. La personne qui s'occupe des enfants indique qui a des tâches à accomplir et qui peut aller jouer.

Dès que tous les enfants ont leur repas devant eux, ils mangent pendant cinq minutes dans un silence absolu. Ce n'est qu'après ce laps de temps que l'on recommence à parler ensemble.

Le premier gong est suivi d'une demi-minute de silence afin que les enfants puissent se recueillir et se calmer. Ensuite, les enfants se souhaitent un bon appétit et commencent à manger ensemble. Ce n'est que lorsque tout le monde à table a mangé sa première portion que les enfants peuvent se servir à nouveau.

Entre le repas principal et le dessert, il y a une minute de silence. Chaque jour, la personne qui s'occupe de l'enfant choisit un enfant le gong pour annoncer la minute de silence. Pendant une minute, tout le monde est au calme. Ensuite, le dessert est servi.

Les expériences et les avis divergent quant à la durée de la pause de midi. Dans la plupart des écoles à horaire continu, on dispose de 20 à 30 minutes pour le déjeuner à table proprement dit. Les enfants qui apprennent tout juste à manger avec une fourchette et un couteau ont besoin d'un peu plus de temps. D'un point de vue physiologique, il faut environ 20 minutes pour une sensation de satiété pendant le repas. Les pauses de midi dans les écoles de la ville de Berne durent une à deux leçons, selon que les enfants suivent ou non des cours facultatifs. Un temps de repas à table un peu plus long pourrait être judicieux en vue d'une ambiance détendue, du bien-être physique et des performances cognitives des enfants, mais il se heurterait aux conditions-cadres organisationnelles existantes et rencontrerait probablement une certaine résistance tant chez les enfants que chez le personnel d'encadrement, car ils souhaitent quitter l'école le plus tôt possible l'après-midi (Bender, 2011, 91).

Des structures claires et des procédures régulières peuvent aider à respecter le cadre temporel serré. Si elles deviennent un facteur de stress, le risque existe que la pression du temps exercée par le personnel d'encadrement et les enseignants se répercute sur les enfants et que ceux-ci deviennent agités et nerveux à la table de midi. Pour accorder suffisamment d'importance au repas de midi, il faut parfois abandonner les structures imposées, mais sans prendre trop de temps sur d'autres tâches - souvent un exercice d'équilibre pour le personnel d'encadrement :

"Le temps est compté, les enfants rentrent de l'école et veulent raconter beaucoup de choses. Ils ne peuvent pas tous raconter en même temps, certains doivent attendre patiemment jusqu'à ce qu'ils puissent enfin raconter ce qu'ils ont vécu".

Les procédures sont organisées différemment dans chaque école à horaire continu, en voici quelques exemples :

#### AVANT DE MANGER

Les tables sont dressées à l'avance par les personnes qui s'occupent des enfants, par les enfants ou en commun.

Les enfants cherchent leur place.

Les enfants sont salués et accueillis par le personnel d'encadrement avec une poignée de main.

Les enfants se lavent les mains.

Les personnes qui s'occupent des enfants ou les plus âgés vérifient la présence des enfants à l'aide de listes.

Les "tâches" telles que mettre la table, débarrasser, sécher sont annoncées.

#### PENDANT LE REPAS

Voir chapitre 2.1, 2.2, 2.3, pages 8-33

Une bonne culture de la table et une ambiance calme lors du repas commun peuvent être favorisées par la participation au repas de midi non seulement des personnes d'encadrement, mais aussi des enseignants et de la direction de l'école (Schönberger, 2011, 128). Une plus grande importance est accordée au repas, qui n'est pas simplement un moment de détente. "avalé en 15 minutes", mentionne également une personne soignante interviewée.

#### DÉBUT DU REPAS

Le début du repas est annoncé par un triangle/une cloche/un carillon/un gong ou autre.

Le repas ne commence que lorsque tous les enfants sont assis à leur table.

On attend que tous les enfants aient puisé pour manger.

Tout le monde se souhaite "En Guete". Une phrase est récitée.

La personne qui s'occupe des enfants ou le/la cuisinier/ère présente ce qu'il y a à manger.

Voir aussi les exemples ci-dessus de "rituels de silence".

#### FIN DES REPAS

Les enfants jettent un coup d'œil sous leur verre : un numéro y est gravé et celui qui a le plus petit numéro gagne.

Les enfants rassemblent les assiettes par table et les placent sur un chariot ; ce n'est qu'ensuite que le dessert est distribué.

Dès que le personnel d'encadrement fait signe aux enfants qu'ils peuvent débarrasser, chaque enfant apporte son assiette et ses couverts à la cuisine.

Les couverts sont placés dans le saladier, l'assiette est nettoyée avec la serviette, tout est d'abord empilé puis posé sur la balance. Ensuite, il y a le dessert.

Les enfants effectuent différentes "tâches", Par exemple, rassembler les assiettes, nettoyer les tables, essuyer la vaisselle, etc.

### TRANSITION VERS L'APRÈS-MIDI

Passage autonome aux activités telles que les devoirs, les livres, les sorties, le repos, le sommeil, le brossage des dents.

Après le repas, le gong retentit à nouveau : l'animateur annonce quel groupe va aller dehors, dans la salle de gym, dans la salle de devoirs, etc. et invite tout le monde à se brosser les dents.

Dans certaines écoles à horaire continu, les enfants et les jeunes viennent de différentes écoles et/ou à des heures différentes. Dans ce cas, il n'est pas possible d'attendre que tout le monde soit arrivé pour commencer le repas. Pour permettre une atmosphère aussi calme que possible, il est utile que ceux qui arrivent plus tôt ou qui partent plus tard mangent dans des salles séparées, si la situation spatiale le permet.

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

"La table de midi est une occasion précieuse de faire connaissance en privé et de prendre le temps de s'écouter, de parler et de manger ensemble".

Citation d'une directrice d'une école à horaire continu bernoise, 2014.

Prendre réellement le temps, déjà très court, prévu pour le déjeuner en commun.

Veiller à ce que le temps de repas n'entre pas en concurrence avec les temps consacrés à d'autres activités, telles que jouer, sortir, faire ses devoirs, etc.

Les rituels, les déroulements réguliers et les structures claires peuvent aider à respecter le cadre temporel, donnent aux enfants un sentiment de sécurité et de soutien et favorisent une ambiance calme.

gérer les structures et les processus de manière flexible, y réfléchir régulièrement et les modifier si nécessaire.

Il est important de tenir compte des différents âges des enfants et des adolescents, tant dans le déroulement des activités que dans les rituels.

Les "fonctions" contribuent également à donner un cadre et ont des aspects sociaux importants. Mais en même temps, elles comportent le risque d'empêcher l'apprentissage social et la coopération si les enfants n'aident plus par leur propre motivation, mais uniquement parce qu'ils sont "responsables", ou si la responsabilité est trop transférée aux enfants qui ont la "fonction" correspondante.

Dans la mesure du possible, il y a une personne d'encadrement/un enseignant/la direction de l'école/un civiliste à chaque table.

Les enfants doivent avoir suffisamment de temps pour boire en plus de manger.

### 3. PARTICIPATION : PARTICIPATION DES ENFANTS À L'ÉCOLE À HORAIRE CONTINU

"Nous pourrions peut-être impliquer davantage les enfants. Mais je qu'ils décident déjà beaucoup à la maison, que les mères surtout cuisinent simplement ce que les enfants veulent - un concert de souhaits. Ce n'est pas dans l'intérêt des enfants", a fait remarquer une directrice d'école de jour. Remet-elle ainsi en question la participation des enfants dans le cadre de la restauration scolaire ? A première vue, ce serait tout à fait compréhensible, mais la participation ne signifie en aucun cas la réalisation de tous les souhaits individuels, mais un processus de négociation permanent entre tous les acteurs impliqués.

Cela inclut également la possibilité que tous les besoins ne soient pas satisfaits et que les personnes concernées doivent développer une certaine tolérance à la frustration : "Les enfants sains se battent et argumentent pour obtenir ce qu'ils ont envie. (...) On peut exprimer ses besoins et demander ce que l'on veut, mais on ne peut pas toujours l'obtenir - et c'est alors normal 'en être contrarié !" (Juul, 2009, 25, 27).

Ce chapitre met en lumière la signification et les effets de la participation et la manière dont elle peut être mise en œuvre concrètement dans les écoles à horaire continu.

#### 3.1 QUE SIGNIFIE LA PARTICIPATION ?

La Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse entend par participation "la consultation, la codécision et la participation des enfants et des jeunes" (Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse, 2002, 8). Cela semble évident, mais la difficulté réside dans la distinction entre le moment où la notion de participation doit servir d'alibi et celui où les enfants peuvent réellement participer. Il existe différentes conceptions à ce sujet : Certains modèles considèrent l'information des personnes concernées comme une participation, d'autres la considèrent comme une étape préalable à la participation. Le modèle du Wissenschafts Zentrum Berlin et de la Arbeitsgemeinschaft Gesundheit Berlin, également utilisé par Promotion Santé Suisse, distingue en tout neuf niveaux de participation ([www.quint-essenz.ch/de/topics/1117](http://www.quint-essenz.ch/de/topics/1117)) :

<b>PAS LA PARTICIPATION :</b>	Instrumentalisation (1) Éduquer et traiter (2)
<b>ÉTAPES PRÉLIMINAIRES DE LA PARTICIPATION :</b>	Information (3) Audition (4) Inclusion (5)
<b>LA PARTICIPATION :</b>	Participation (6) compétence décisionnelle partielle (7) Pouvoir de décision (8)
<b>BIEN DE LA PARTICIPATION :</b>	Organisation autonome (9)

Des modèles comme celui-ci permettent d'examiner de manière critique les méthodes existantes ou prévues dans sa propre école à horaire continu et de poser les bonnes questions. C'est ce que nous allons montrer ici à travers l'exemple de la conception des menus, un exemple qui est revenu à plusieurs reprises dans le cadre des interviews menées dans les écoles à horaire continu bernoises et qui a permis d'identifier les points forts et les points faibles des écoles à horaire continu.

joue un rôle aussi bien lors de la préparation dans la cuisine de l'école que lors de la commande des menus auprès du traiteur :

---

Information, niveau 3 :

Les enfants sont-ils informés du menu ?

---

Audition, niveau 4 :

L'opinion des enfants sur le menu est-elle prise en compte ?

---

Inclusion, niveau 5 :

Leur avis est-il réellement pris en compte dans la planification des menus ?

---

Compétence décisionnelle partielle, niveau 7 :

Les enfants peuvent-ils participer au choix du menu ?

---

principe, il est souhaitable de déterminer, pour chaque élément de la participation, à quel niveau et avec quelle méthode il convient de travailler - bien entendu toujours en fonction des objectifs, des groupes cibles, des contraintes temporelles et des autres conditions-cadres de l'école de jour concernée. Il est important de ne pas se laisser décourager par le prétendu surcroît de travail engendré par les processus participatifs. Chaque petit pas est un pas dans la bonne direction et en vaut la peine !

### 3.2 POURQUOI LA PARTICIPATION ?

*"Participation, partage et Participation à la vie de la communauté*

*Les élèves sont considérés comme des personnes qui se sentent à l'aise avec l'éducation.*

*s'identifient à "leur" école et aiment aller à l'école".*

Jansen/Avemann, 2013, 11

La participation - que ce soit avec des enfants, des jeunes ou des adultes - a un large éventail d'effets positifs. L'association à but non lucratif Infoklick.ch, qui accompagne de nombreuses communes en Suisse avec les modèles "Jugend Mit Wirkung" et "Kinder Mit Wirkung", décrit les effets des processus participatifs comme étant entre autres la durabilité et la promotion de la santé ([www.infoklick.ch/jugendmitwirkung/idee/argumente](http://www.infoklick.ch/jugendmitwirkung/idee/argumente)). Transposé à l'école à horaire continu, cela signifie que : La possibilité de participer augmente l'attractivité et l'acceptation de l'offre de restauration à long terme, ce qui a un effet positif sur la satisfaction des enfants et leur identification avec l'école.

Infoklick.ch constate d'autres effets de la participation, tels que l'intégration sociale et la formation politique. La Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse mentionne en outre une influence positive sur la compréhension de la démocratie ainsi que sur l'intérêt et l'engagement sociopolitiques (Commission fédérale pour la jeunesse, 2002, 8). Tout parle donc en faveur de la participation, à tous les âges et dans tous les domaines de la vie. La Direction de la formation, des affaires sociales et du sport de la ville de Berne consacre également un chapitre à la participation dans ses "Standards de qualité pour une bonne école à horaire continu" et y précise : "Les élèves ont un droit de participation à la planification et à la mise en œuvre des activités ainsi qu'à l'organisation de l'école à horaire continu". (Ville de Berne, 2012, 6). Le prochain paragraphe est donc consacré à la question de savoir comment la participation peut se présenter concrètement dans les écoles à horaire continu.

### 3.3 MÉTHODES DE PARTICIPATION DANS LES ÉCOLES À HORAIRE CONTINU

*"Vous allez voir la cuisinière dans la cuisine et exprimez vos souhaits. La cuisinière les prend en compte".*

#### BOÎTES AUX LETTRES ET ENQUÊTES

La boîte aux lettres classique est une méthode très répandue et qui fonctionne ponctuellement bien pour connaître les besoins des enfants. Cependant, de par sa forme non accompagnée, plutôt anonyme et à peine interactive, elle comporte aussi le risque que les besoins des enfants deviennent un "concert de souhaits" que la cuisinière ou le cuisinier ne peut pas satisfaire. Les enfants ne se sentent alors pas pris au sérieux, se désintéressent et le courrier se tarit peu à peu. En principe, les boîtes à souhaits, à opinions, à plaintes et à commentaires ne fonctionnent que si les besoins des enfants sont pris au sérieux et que les mesures correspondantes sont mises en œuvre rapidement et de manière visible.

#### À LA MÊME , SUR LA MÊME LIGNE

La participation est un processus de négociation en cours ; par conséquent, les formes interactives ont tendance à être plus prometteuses et durables, car elles ne permettent pas seulement d'exprimer des souhaits, mais de trouver et de mettre en œuvre des solutions concrètes directement et conjointement. Des méthodes possibles tirées de la littérature et de la pratique sont les tables rondes, les parlements d'enfants ou les "bureaux d'idées". Ces derniers "servent de point de contact pour toutes sortes de problèmes à l'école. Les enfants plus grands y conseillent les plus petits". ([www.ideenbuero.ch/infos](http://www.ideenbuero.ch/infos)). Les bureaux d'idées traitent de questions qui concernent l'ensemble du quotidien scolaire, mais il est tout à fait envisageable d'adapter le modèle aux écoles à horaire continu et spécifiquement à la restauration de midi.

Ces méthodes ne sont efficaces que elles sur des mesures concrètes, visibles et rapides. Et bien sûr, elles demandent plus de temps et de personnel que les boîtes aux lettres et les enquêtes - mais l'expérience montre que l'investissement en vaut vraiment la peine.

#### LA PARTICIPATION NE CONCERNE PAS SEULEMENT LES MENUS

La participation dans les écoles à horaire continu n'est pas seulement utile et possible en ce qui concerne l'offre de repas. L'atmosphère joue un rôle tout aussi important que la composition des menus et peut être aménagée grâce à l'implication active des enfants. L'aménagement et la décoration de la salle à manger, l'aide à la mise en place de la table, l'instauration de rituels par les enfants ou l'élaboration de règles de table par les enfants eux-mêmes en sont des exemples.

Les modules de matériel pour la journée entière sur le thème "Alimentation saine et culture alimentaire", en provenance d'Allemagne, fournissent un exemple méthodologique à cet égard : un jeu de poupées/de rôles permet d'aborder ensemble les manières de se tenir à table avec les plus jeunes enfants (Netzwerk e.V. soziale Dienste und Ökologische Bildung, 2009, 30-33) : Un martien (poupée) arrive par exemple à l'école de jour et apprend aux enfants qu'il faut se laver les mains avant de manger et non pas faire le poirier. Petit à petit, tout est expliqué à la marionnette ; plus tard, elle peut aussi assister aux repas réels et demander de temps en temps aux enfants comment se comporter.

Avec les enfants plus âgés et les adolescents il est possible de rassembler les règles et les procédures en vigueur, de les écrire individuellement sur des assiettes en papier et de les évaluer dans un deuxième temps : Les enfants placent une fleur (je trouve cela bien), une fourchette (je voudrais en discuter) ou un couteau (je voudrais le supprimer) sur les assiettes respectives. La discussion qui suit est menée par des animateurs

ou des enfants plus âgés, jusqu'à ce que tout le monde se mette d'accord sur les règles et les procédures qui seront appliquées à l'avenir à l'école à horaire continu. Ce qui est important ici : Si les enfants ou les jeunes écrivent une règle, du point de vue du personnel d'encadrement, laisse aucune marge de négociation, ils le disent aux enfants avant l'évaluation. Les adultes déterminent donc quelles règles (peu nombreuses) s'appliquent en principe, sans qu'il y ait de discussion à ce sujet (exemple didactique tiré de PEP - Gemeinsam-Essen-Wei-terbildungen).

## CONCLUSIONS/INDICATIONS IMPORTANTES

Être conscient que la participation est un processus de négociation en cours.

Ne pas se prendre la tête : Chaque pas est un pas dans la bonne direction.

Savoir argumenter : La participation augmente l'attractivité et l'acceptation de l'offre de restauration et a un effet positif sur la satisfaction et l'identification avec l'école.

Les processus participatifs sont judicieux en ce qui concerne l'offre et l'atmosphère.

Réfléchir aux possibilités de participation et décider ensuite

Quel est l'objectif ? Quel est le niveau de participation auquel je travaille ? Avec quelles méthodes ?

Se remettre en question et remettre en question les méthodes de participation choisies :

Qu'est-ce qu'un instrument de participation sérieux et qu'est-ce qu'un exercice alibi ?

Être conscient du fait que les processus participatifs ne sont couronnés de succès que s'ils sont mis en œuvre rapidement et de manière visible et qu'ils sont constamment remis en question.

### ▶▶▶ Liens

Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse : [www.ekkj.admin.ch](http://www.ekkj.admin.ch)

Jeunesse avec impact : [www.jugendmitwirkung.ch](http://www.jugendmitwirkung.ch)

Enfants avec impact : [www.infoklick.ch/kinder-mit-wirkung](http://www.infoklick.ch/kinder-mit-wirkung)

Association Bureau des idées : [www.ideenbuero.ch](http://www.ideenbuero.ch)



## 4. TROP DE CUISINIERS GÂCHENT-ILS LA NOURRITURE ?



*Une interaction positive et constructive est un critère clé.*

Jansen et autres, 2012, 418

Dans les chapitres précédents, nous avons abordé de manière approfondie les différents aspects du repas en commun dans les écoles à horaire continu. D'un point de vue général, il apparaît clairement que les acteurs et les groupes cibles les plus divers impliqués dans le repas de midi, avec des rôles, des fonctions, des exigences et des attentes différents : Les enfants, les jeunes et leurs parents, la direction de l'école, l'office scolaire, la ville, le canton, le personnel d'encadrement, les enseignants, la cuisinière ou le cuisinier, l'aide-cuisinière, le stagiaire, le civiliste, le personnel de restauration, etc.

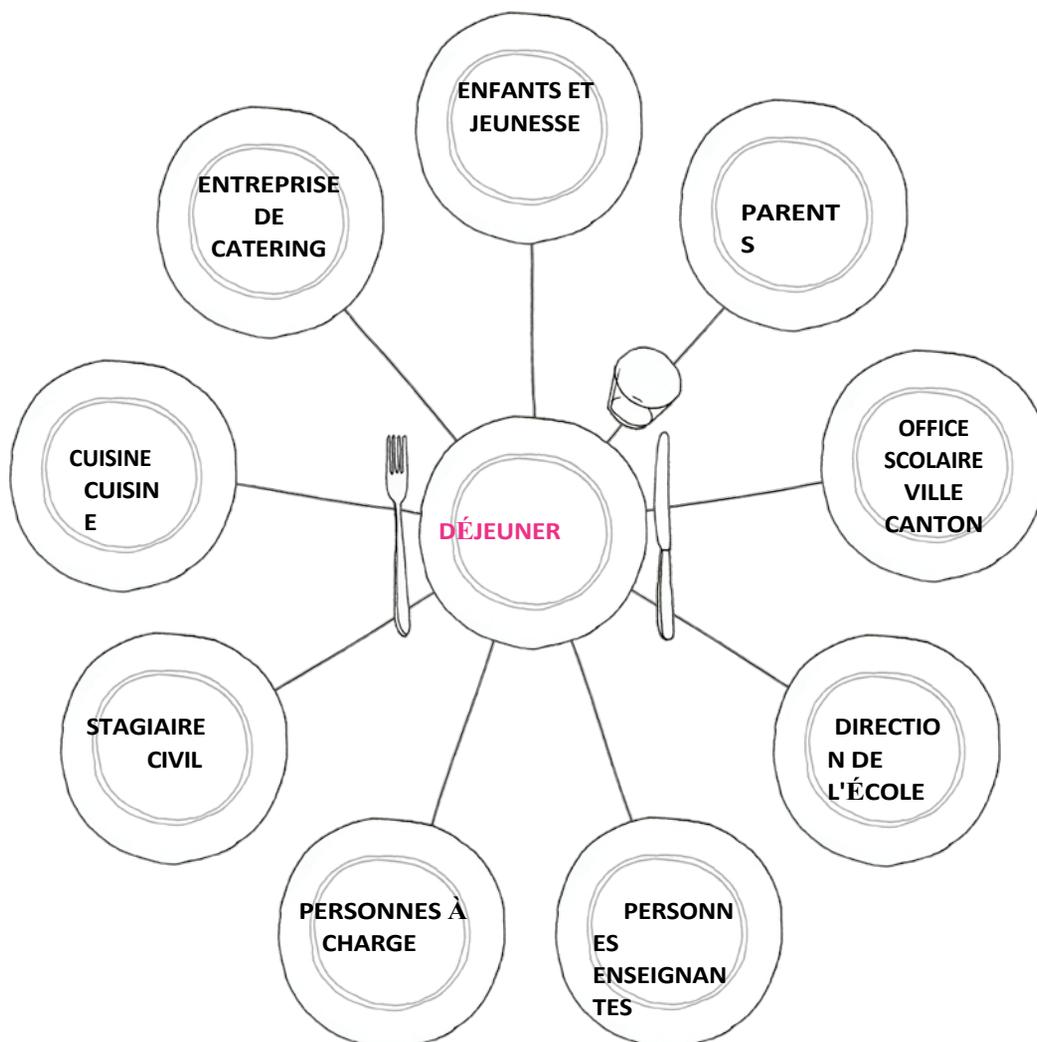
### 4.1 RÉFLEXION RÉGULIÈRE

Afin que tous les participants soient satisfaits de l'offre à long terme, qu'elle soit acceptée et qu'elle ait la chance de continuer à se développer, il vaut la peine pour tous les groupes d'intérêts de se poser régulièrement les questions suivantes et, si nécessaire, d'en discuter ensemble :

Quelle est l'image de l'offre de restauration auprès des différents acteurs et groupes cibles ?

Tout le monde a-t-il la possibilité de s'impliquer activement, d'exprimer ses souhaits et de s'engager ? (voir chapitre Participation, 38-41)

Un échange régulier (par ex. réunion d'équipe) a-t-il lieu entre tous les groupes d'intérêt et/ou les groupes individuels ?



---

Les tensions dues aux attentes et attitudes différentes des acteurs concernés sont-elles abordées et discutées de manière constructive ?

---

Les procédures et les règles sont-elles régulièrement réexaminées et modifiées si nécessaire ?

---

Y a-t-il suffisamment de personnel d'encadrement disponible pour le temps de midi ?

---

Le repas de midi est-il intégré dans le concept pédagogique global de l'école à horaire continu ?

---

Quelle est l'importance du repas de midi dans l'école à horaire continu et chez les différents acteurs ?

---

Comment donner une image positive du déjeuner en interne et en externe ?

---

Le repas de midi est-il abordé lors de réunions de parents ? Le cuisinier ou le fournisseur de repas (traiteur) participe-t-il à ces réunions ?

---

La soirée des parents est-elle combinée avec un événement culinaire (p. ex. "Buffet canadien" - chacun apporte quelque chose pour le buffet) ?

---

Les parents peuvent-ils se faire une idée de l'offre, par exemple par le biais du plan des menus ? Est-il affiché, remis aux enfants ou placé sur le site web ?

---

Les parents ont-ils la possibilité de participer au repas de midi dans le cadre de la fréquentation scolaire ?

---

Des actions ou des semaines thématiques sont-elles organisées autour du thème de l'alimentation, par exemple sur les différentes cultures alimentaires ?

---

Les voies d'information sont-elles transparentes et accessibles à tous les groupes d'intérêt ?

---

Y a-t-il des exigences envers le canton ou la ville, par exemple en ce qui concerne l'infrastructure : l'équipement de la cuisine et des salles à manger, le jardin scolaire/les bacs à herbes et à légumes, le compost ?

---

Sources 4.1 : [www.grundlagen-schulverpflegung.de](http://www.grundlagen-schulverpflegung.de), 2014 ; Jansen, 2012/13 ; Winkler, 2010/11

## 4.2 COOPÉRER ET AGIR ENSEMBLE

"Le déjeuner est un moment très intense. Il est important qu'il y ait suffisamment de personnes pour encadrer les enfants et que les personnes qui s'occupent des enfants soient soutenues et puissent exprimer leurs souhaits", rapporte un directeur d'école à horaire continu.

Des enquêtes menées auprès des élèves en Allemagne ont montré que la satisfaction vis-à-vis de l'offre de restauration est directement liée à la qualité perçue des contacts entre les élèves et le personnel (Jansen, 2012). C'est pourquoi il est nécessaire de définir clairement les responsabilités et les voies de communication qui permettent un feed-back rapide et constructif - par exemple lorsque l'exigence d'une offre de plats frais, équilibrés et savoureux n'est pas remplie. Les cuisiniers et les aides-cuisiniers peuvent ici apporter une contribution essentielle à la satisfaction et à la bonne humeur ! Ils sont souvent l'interface personnifiée entre l'offre de menus et les élèves et prennent en compte leurs souhaits et leurs réactions de très directe.

Engagement et motivation des collaborateurs dépendent directement de leur satisfaction au travail (Jansen, 2012). Outre une direction avec des objectifs clairs, l'estime personnelle, les éloges et la reconnaissance de la part du/de la supérieur(e) ainsi que de bonnes conditions et relations de travail jouent un rôle important. En revanche, le manque de qualification, le surmenage et le manque de motivation des collaborateurs sont des obstacles à la réussite. Des rencontres d'échange ou des réunions d'équipe régulières, l'intervision et la formation continue par des spécialistes externes peuvent avoir un effet de soutien. Les questions mentionnées au point 4.1 peuvent servir d'incitation pour chacun ou de base de discussion pour les réunions d'équipe. L'objectif principal devrait être une coopération étroite et constructive de tous les participants et une identification de l'ensemble de l'école avec la restauration de midi.

Vous souhaitez initier un changement ? Vous avez une bonne idée ? La plupart du temps, il s'agit d'une seule personne qui souhaite faire bouger et changer les choses à l'école à horaire continu avec ses propres idées. Si cette personne parvient à enthousiasmer d'autres participants, les chances de réaliser le projet ensemble augmentent. Même si cela demande beaucoup de temps, de patience et de persévérance, il vaut peine de garder les objectifs en vue et d'y travailler avec engagement - c'est toujours un plaisir de récolter les fruits et de les transmettre aux générations suivantes !

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

Accepter que les et les groupes cibles les plus divers, avec des besoins, des rôles, des fonctions, des exigences et des attentes différents, soient impliqués dans le repas de midi.

L'objectif commun devrait être une coopération positive, transparente et constructive de toutes les parties concernées.

L'acceptation et la satisfaction à long terme de l'offre à tous les niveaux ne sont possibles que si une réflexion régulière a lieu. Les questions ci-dessus incitent à la réflexion.

Des collaboratrices et collaborateurs motivés, tels que les cuisiniers et les aides de cuisine, contribuent de manière essentielle à la satisfaction et à la bonne ambiance des repas de midi.

Intégrer et s'adresser de manière ciblée et active à certains groupes cibles, comme les parents, dans le cadre d'une manifestation.

## CONSEILS

Une image positive du déjeuner peut être promue, par exemple, par les actions suivantes ([www.grundlagenschulverpflegung.de](http://www.grundlagenschulverpflegung.de)) :

Journée portes ouvertes de l'école de jour pour les parents et les proches

Visite de la cuisine avec démonstration du cuisinier/de la cuisinière

Semaines thématiques et d'action en collaboration avec le/la cuisinier/ère ou le traiteur et avec la participation des enfants et des jeunes

Contenu des cours en rapport avec les menus proposés

Communication positive et attrayante sur le déjeuner

La cuisine et les pièces où l'on mange sont aménagées en commun et deviennent des lieux où l'on se sent bien et où l'on aime se rencontrer, manger et parler ensemble.

## 5. COMMENT MANGER ET BOIRE FAÇONNENT NOTRE IMAGE DE SOI, NOTRE IMAGE CORPORELLE ET NOTRE ESTIME DE SOI

Dans notre société occidentale industrialisée actuelle, de nombreux adultes, une grande partie des jeunes et parfois déjà des enfants font dépendre leur estime de soi de leur apparence et de leur apparence extérieure. L'attrait général, la sportivité, une musculature bien développée, des vêtements à la mode, le maquillage ou l'ornementation du corps avec des accessoires sont considérés comme essentiels, tout comme le désir d'être mince. L'idéal de minceur en tant que tel est depuis longtemps devenu la norme. Il est synonyme de valeurs telles que la discipline, la performance et la forme physique. Les considérations de santé sont pas au premier plan : la minceur est devenue une valeur en soi et fait partie du concept de style de vie.

### 5.1 IMAGE CORPORELLE, ESTIME DE SOI ET SATISFACTION CORPORELLE

De nos jours, les enfants sont souvent exposés très tôt à un examen critique de leur corps, qui influencé, marqué et déterminé par les parents et les personnes en charge, les camarades de classe, les amis ainsi que par des facteurs socioculturels. Les enfants apprennent quels corps correspondent à la norme et à l'idéal et comment les corps sont évalués. Bien que cela ait des répercussions plus ou moins importantes sur leur comportement personnel et social vis-à-vis des autres, leur propre estime de soi n'en est pour l'instant que peu influencée.

Comme le montre une étude de l'université de Cologne, il existe chez les enfants de poids normal un lien significatif entre la satisfaction corporelle et l'estime de soi à partir de l'âge de 10 ans environ. Ce n'est qu'à ce stade de leur vie que les enfants prennent réellement conscience de leur forme corporelle. (A l'exception des enfants en surpoids qui, à cet âge, ont en général déjà subi de nombreuses discriminations concernant leur forme corporelle et leur poids). Les filles ont à ce moment-là la norme de minceur en vigueur.

et l'idéal de la figure sont déjà intériorisés. Chez les garçons, les images idéales masculines ne s'installent qu'un peu plus tard.

Pendant la puberté, les changements corporels qui surviennent attirent davantage l'attention sur son propre corps. L'observation critique accrue du corps peut conduire à une préoccupation croissante concernant le poids, la silhouette et la structure corporelle ; si les jeunes se comparent en outre à des idéaux et à des modèles de performance, cela provoque chez beaucoup une insatisfaction vis-à-vis de leur propre corps, même s'ils étaient jusqu'alors majoritairement satisfaits de leur apparence générale. L'estime de soi souffre à son tour de cette altération de la satisfaction corporelle : différentes études montrent que celle-ci dépend en premier lieu de l'évaluation de sa propre apparence. Une baisse de l'estime de soi est liée à la crainte d'être/de devenir "gros", de ne pas être assez musclé, de ne pas être à la hauteur avec sa propre apparence.

Résout le problème de l'évaluation de son propre corps. Si le corps exprime de bons sentiments, cela conduit souvent à un comportement d'évitement et de contrôle. Les sentiments de honte ont pour conséquence que le corps ne peut plus être montré. Le manque d'estime de soi se répercute sur le comportement social quotidien : Les jeunes qui ne sont pas satisfaits de leur apparence évitent certaines activités, notamment la natation ou d'autres activités sportives et de loisirs où le corps presque dévêtu. Les activités liées à l'épanouissement personnel - exprimer ses opinions ou aller à l'école - sont également évitées si l'apparence physique ne convient pas.

Des études montrent que la satisfaction corporelle a actuellement un impact plus important sur le sentiment d'estime de soi chez les filles que chez les garçons. La pression croissante exercée sur les garçons pour qu'ils se eux aussi à une certaine norme corporelle devrait à l'avenir entraîner chez eux aussi une insatisfaction corporelle et un sentiment d'estime de soi moins stable.

## 5.2 INSATISFACTION AVEC SON PROPRE CORPS

Selon l'étude KiGGS (2006) et l'étude Dr. Sommer (2009), 50% des filles de 9 à 13 ans aimeraient être plus minces. La part des filles qui ne sont pas satisfaites de leur corps augmente de 50% au cours de la puberté. Environ un tiers des jeunes filles de 14 à 17 ans ont un comportement alimentaire perturbé. Un tiers des garçons de 11 à 17 ans interrogés trouvent que leur propre silhouette n'est pas "correcte". L'étude actuelle de Promotion Santé Suisse (2015) montre chez les jeunes de 13 à 15 ans que dans ce groupe d'âge, seuls 35% des filles et 56% des garçons sont satisfaits de leur corps. Plus de 48% des garçons souhaitent être plus musclés. Alors qu'ils font du sport pour se rapprocher de leur corps idéal, de nombreuses filles s'affament.

Même les enfants les plus jeunes se préoccupent de questions relatives à l'apparence, au corps, au poids, aux régimes ou à la musculation et présentent déjà une image corporelle partiellement perturbée. Les experts partent du principe que les parents et autres personnes de référence ont une grande influence sur l'image corporelle des enfants : S'ils sont en désaccord avec leur propre image corporelle, s'ils sont constamment insatisfaits de leur corps, s'ils vivent constamment au régime ou s'ils sont surtout occupés à optimiser leur corps au centre de fitness, ils influencent ainsi la relation des enfants avec leur corps et, par conséquent, leur comportement.

Une apprenante d'une école à horaire continu raconte : "Nous avons une fillette en âge d'aller au jardin d'enfants qui nous explique presque à chaque repas de midi, après terminé sa première assiette, qu'elle a encore faim mais qu'elle ne peut plus manger sinon elle va grossir". Les amis, les camarades de classe/les pairs influencent indirectement la (non) satisfaction par rapport à son propre corps ou par des commentaires sur l'apparence ou le poids. Ceux-ci ont un impact plus important que les moqueries d'un autre type : le travail avec les jeunes (Bodytalk PEP) montre régulièrement que les remarques méprisantes sur l'apparence, la silhouette et le physique renforcent massivement les doutes et l'insécurité.

En présentant des corps soi-disant idéaux, minces ou musclés, les médias influencent également l'image corporelle. Ils donnent une image imparfaite de son propre corps.

## 5.3 LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE EN RELATION AVEC L'IMAGE CORPORELLE ET L'ESTIME DE SOI

L'idée que l'on ne peut être satisfait de son corps que s'il est mince et/ou musclé influence majoritairement de négative le rapport à la nourriture. Selon Stice et al. (2002), l'insatisfaction corporelle est le facteur de risque le plus constant et le plus fort pour le développement de problèmes et de troubles du comportement alimentaire. Le désir d'être mince, de le devenir et de le rester, conduit à un comportement rigide en matière d'alimentation et de régime, voire à des troubles alimentaires et/ou à une pratique excessive du sport afin d'atteindre la forme corporelle souhaitée.

Dans ce contexte, manger - et surtout le plaisir de manger - est souvent assimilé à grossir, se laisser aller et perdre le contrôle ; toute forme de plaisir est punie par la mauvaise conscience. Ainsi, ce ne sont plus les besoins primaires tels que la faim, la soif et la satiété qui guident le comportement alimentaire, mais uniquement le désir de modération.

## PROBLÈMES ET TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Les phases d'habitudes alimentaires irrégulières font partie du développement de l'enfant : la quantité de nourriture absorbée varie, pendant un certain temps, seuls certains aliments sont consommés, certains repas sont sautés ou retardés. Ce comportement alimentaire tout à fait normal de l'enfant est souvent perçu comme difficile par les adultes ; on peut néanmoins partir du principe que "ces problèmes" se résoudre d'eux-mêmes (voir également le chapitre 2.1, pages 8-22).

Sans se faire trop de soucis et sans observer de trop près, il faut certainement rester attentif au comportement alimentaire de certains enfants. Les enfants et les adolescents qui vomissent sans raison physique, qui perdent de plus en plus de poids ou qui présentent un excès de poids en constante augmentation doivent faire l'objet d'une attention particulière.

L'échange avec d'autres soignants est également important : Les personnes observent différemment et les différentes observations contribuent à une meilleure impression générale.

Les comportements qui attirent l'attention et qui doivent être surveillés de près sont les suivants

- ... l'ingestion constante de nourriture
- ... lorsque les enfants et les adolescents ne se sentent pas rassasiés et/ou présentent des symptômes d'une éventuelle dépendance alimentaire
- ... quand on pense beaucoup à la nourriture (la nourriture est au centre des pensées)
- ... lorsque, du point de vue des personnes qui s'occupent d'eux, la nourriture est utilisée comme moyen de substitution pour les psychiques
- ... lorsque la nourriture est utilisée pour faire face à une situation de vie difficile
- ... lorsque des enfants et des adolescents mangent en cachette et mentent à ce sujet
- ... lorsque des enfants et des adolescents volent de la nourriture



"Dans notre école à horaire continu, nous avons une élève de quatrième année déjà très maigre qui, pendant quelques semaines, n'a presque plus mangé à midi. Ensuite, elle a commencé à ingurgiter de très grandes quantités. Malgré cela, elle n'a pas pris de poids. Une amie de l'élève de 4e année nous a ensuite raconté que la fillette vomissait après chaque repas. Nous avons abordé le sujet avec la fillette. Au début, elle a nié qu'elle vomissait, mais elle nous en a parlé plus tard, lorsque nous lui avons posé la question. Nous avons ensuite informé les parents de la fillette", raconte une personne d'encadrement d'une école à horaire continu à Thoune.

#### FAIRE FACE À DES PROBLÈMES ET DES TROUBLES GRAVES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Les problèmes de comportement alimentaire, voire les troubles alimentaires, sont souvent très pénibles pour les personnes qui s'en occupent. Ils suscitent de l'insécurité et de l'anxiété : "C'était terrible pour nous de voir deux enfants de sixième année, une fille et un garçon, souffrir d'anorexie presque en même temps. Nous avons tout essayé pour les faire manger, nous leur avons préparé des repas extra-légers. Malgré cela, ils ne mangeaient presque, souvent même pas du tout. Nous ne pouvions rien faire. Le garçon a dû être hospitalisé. La fille a suivi une thérapie ambulatoire. Elle fréquente toujours notre école de jour. Il est difficile pour nous d'accepter le fait que nous n'avons aucune influence sur le comportement de la jeune fille et que nous devons simplement l'accepter. Nous nous sentons toujours très exposés et impuissants", raconte une directrice d'école de jour de Thoune.

Une enseignante travaillant également à l'école à horaire continu a parlé d'un garçon de 10 ans de sa classe qui avait pris beaucoup de poids. Elle s'inquiétait pour lui parce qu'il avait de plus en plus de problèmes en cours de sport et qu'elle avait remarqué que le garçon avalait souvent la nourriture à midi. Lorsqu'elle lui en a parlé, le garçon a expliqué qu'il ne mangeait pas.

le calmerait quand il en colère. Sa colère était grande parce qu'il se sentait très exposé à la situation difficile de la séparation de ses parents. "Je comprenais ce garçon, mais je me sentais impuissante", a déclaré une enseignante d'école de jour de Zurich lors d'une manifestation organisée par le PEP et l'AES (Arbeitsgemeinschaft Essstörungen).

En principe, le comportement alimentaire ainsi que les problèmes et les troubles du comportement alimentaire ne devraient pas être abordés à table. Aborder de tels sujets pendant le repas pèse sur les relations et coupe souvent l'appétit de tout le monde. Les adultes n'aiment pas non plus que l'on commente leur comportement alimentaire.



La procédure suivante a fait ses preuves dans la gestion d'un problème ou d'un trouble manifeste du comportement alimentaire :

Ne pas exercer de contrôle ni de pression sur la personne concernée ; les deux conduisent à des :

Défense et refus

Des situations de stress pour tous : la table devient un "terrain de combat".

Ne pas freiner les enfants en surpoids à table, ils se battront d'autant plus pour leur nourriture.

Observation attentive, échange au sein de l'équipe

En cas d'incertitude, prendre contact avec un service spécialisé ou un spécialiste

Communiquer les observations aux parents, en veillant aux points suivants :

Formuler des observations en tant que messages à la première personne : Depuis quelque temps, je remarque... Je me fais du souci parce que... Ces derniers temps, j'ai un mauvais pressentiment parce que...

Ne pas attaquer les parents, mais leur demander s'ils font/ont fait des observations similaires ou s'ils ont un comportement alimentaire similaire à la maison.

Encourager les parents à discuter du comportement alimentaire de l'enfant avec un spécialiste (pédiatre, médecin de famille, conseil en éducation, service de pédopsychiatrie, etc.) : "Jusqu'à quand vous est-il possible d'aller chez le pédiatre avec votre enfant ?"

Convenir avec les parents d'un délai pour la réponse au contact avec un spécialiste : "Comme nous très inquiets pour votre enfant, nous serions heureux d'avoir un retour d'ici le... un retour d'information".

Les personnes qui s'occupent des enfants ne peuvent et ne doivent pas assumer la responsabilité du comportement alimentaire de l'enfant.

Les personnes qui s'occupent des enfants ne sont pas des thérapeutes. Un enfant souffrant de troubles alimentaires doit être pris en charge et traité exclusivement par un spécialiste.

Pour les enfants plus âgés et les adolescents, il est conseillé, dans le but de maintenir la confiance, de leur parler eux-mêmes des observations faites avant de discuter avec les parents. Le principe est le même :

Les personnes qui s'occupent d'enfant ou d'un adolescent souffrant d'un trouble alimentaire ne peuvent pas assumer la responsabilité de son comportement alimentaire.

Exprimer ses observations à la première personne. Je m'inquiète un peu pour toi, car tu as beaucoup perdu de poids ces derniers temps... Tu ne te sens pas bien ? J'ai remarqué que ces derniers temps, tu ne manges plus vraiment avec plaisir...

Proposer des entretiens et un soutien réguliers et indiquer les services spécialisés ou les outils Internet pour les jeunes en situation difficile.

Informers les parents qu'une réunion aura lieu et ne pas les en dissuader.

Encourager les parents et les jeunes à faire appel à une aide professionnelle pour obtenir des explications et un soutien.

attirer l'attention des parents et des jeunes sur les services spécialisés et les organisations d'aide

Selon la situation et le degré de gravité du trouble, il convient de convenir avec les parents d'une date à laquelle un feed-back concernant une évaluation avec un spécialiste est attendu. Les parents ne sont pas tenus de fournir des informations sur le contenu de l'évaluation ; le feed-back sert uniquement à confirmer que les parents ont entrepris quelque chose.

Les personnes qui s'occupent des enfants ne sont pas des thérapeutes. Les problèmes massifs de comportement alimentaire et les troubles alimentaires doivent toujours être pris en charge par des spécialistes. C'est aux parents qu'il incombe en premier lieu de trouver un soutien et une solution appropriés. Si ceux-ci ne sont pas en mesure de le faire, il est possible de déclencher un signalement de danger. Pour les écoles à horaire continu, il est conseillé de se concerter au préalable avec l'enseignant de la classe de l'enfant/du jeune concerné et la direction de l'école.

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

Aujourd'hui, les enfants sont exposés très tôt à une réflexion critique sur leur corps. Ils apprennent quels corps correspondent à la norme et à l'idéal, quel corps est évalué et comment.

Les parents et autres personnes de référence sont des modèles dans leur rapport avec leur propre corps. Ils renforcent ou affaiblissent ainsi la relation des enfants/adolescents avec leur corps.

C'est vers l'âge de 10 ans que les enfants prennent réellement conscience de la forme de leur propre corps.

Les enfants en surpoids constituent une exception à cette règle, car ils doivent souvent se confronter plus tôt à leur corps en raison de discriminations.

A la puberté (plus tôt chez les filles que chez les garçons), les changements physiques renforcent l'attention portée au corps. Si cette attention une évaluation négative de son propre corps et donc des sentiments désagréables, la satisfaction par rapport à son corps et donc le sentiment d'estime de soi diminuent.

L'estime de soi dépend en grande partie de l'évaluation de son propre corps.

Le mécontentement vis-à-vis de son propre corps se répercute souvent sur le rapport à la nourriture - un comportement alimentaire ou diététique rigide ou des troubles alimentaires peuvent en être la conséquence.

Il convient d'observer attentivement les comportements alimentaires inhabituels.

Dans le contexte de particularités qui ne peuvent pas être attribuées à un développement normal de l'enfant, l'échange au sein de l'équipe est particulièrement important. Le contact avec un spécialiste a en outre un effet de soutien et de décharge. Les personnes de référence dans les institutions d'accueil ne sont pas des thérapeutes. Les enfants/adolescents concernés par un trouble alimentaire doivent être pris en charge par un spécialiste.

Si l'on suppose qu'il s'agit d'un trouble alimentaire, les parents doivent en être informés. La responsabilité de la suite de la procédure incombe aux parents. Il est important de les encourager à faire appel à une aide professionnelle pour clarifier la situation et obtenir un soutien.

Il est recommandé de convenir avec les parents d'un retour d'information pour savoir si une clarification a eu lieu. Les parents ne sont toutefois pas tenus de donner des informations sur le contenu de la clarification et sur un éventuel traitement ultérieur.



### SERVICES SPÉCIALISÉS DANS LE CANTON DE BERNE

Service PEP à l'Hôpital de l'Île :

Services psychiatriques pour enfants et adolescents du canton de Berne :  
[www.upd.gef.be.ch/upd\\_gef/de/index/offres-enfants-adolescents/offres-enfants-adolescents](http://www.upd.gef.be.ch/upd_gef/de/index/offres-enfants-adolescents/offres-enfants-adolescents).

Santé bernoise :  
[www.bernergesundheits.ch/de/unsere\\_offres/consultation\\_addiction.17/themes.1875/troubles\\_alimentaires.130](http://www.bernergesundheits.ch/de/unsere_offres/consultation_addiction.17/themes.1875/troubles_alimentaires.130).

▶▶▶ Lien

En cliquant sur le lien suivant, vous trouverez des services spécialisés dans chaque canton :  
[www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)

### CONSEILS

Brochure sur le bodytalk : [www.pepinfo.ch/Bodytalk](http://www.pepinfo.ch/Bodytalk)

Eat fit - Jeune magazine de santé N° 01 :  
[abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)

Mythe ou réalité - Explication avec des cartes off-endues - Alimentation et sensation de corps sain  
[abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)

Fühl dich wohl - Huit cartes pour se sentir bien dans son corps : [fachstelle@pepinfo.ch](mailto:fachstelle@pepinfo.ch)

## 6. LES DIX PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS POUR UNE BONNE CULTURE DE LA TABLE ET DU REPAS EN COMMUN DANS LES ÉCOLES À HORAIRE CONTINU

**1** Le repas de midi pris en commun à l'école de jour est un mélange équilibré d'aliments et de boissons :

Des plats et des boissons raffinés et bien présentés

Soin et chaleur à table Engagement, intérêt et considération

Expérience sensorielle et plaisir

Assez de temps dans une atmosphère agréable

Moments de rencontre Diversité des

sentiments Sérénité et humour

**2** Les adultes décident de ce que l'on met sur la table et à quel moment. Les enfants décident de ce qu'ils mangent et en quelle quantité.

Les enfants ont un bon sens de la faim et de la satiété, mais il leur arrive de mal évaluer leur

**3** appétit et leurs préférences gustatives, de trop manger ou de manger quelque chose qu'ils n'aiment pas. Ils ont parfois besoin d'être rassurés et soutenus. S'ils sont poussés à finir leur assiette, le plaisir de manger et les sensations naturelles de faim et de satiété sont perturbés.

La pression et l'obligation de manger éveillent des défenses. Inviter les enfants à goûter et leur

**4** montrer l'exemple leur permet de découvrir une grande variété de goûts et d'accéder plus facilement aux cultures alimentaires les plus diverses.

**5** La nourriture n'est pas utilisée comme moyen de récompense ou de punition.

**6** Pour créer une bonne ambiance à table, il est essentiel que les adultes s'intéressent vraiment aux enfants, les prennent au sérieux et les traitent avec humour. Si les enfants se sentent observés, sermonnés ou régulés pendant le repas, ils perdent l'appétit.





7 Les rituels et les processus clairs donnent de la sécurité et favorisent une ambiance calme ; en même temps, il est judicieux de les utiliser de manière flexible. Ce qui n'est plus d'actualité peut être modifié à tout moment.

8 ~~Les communautés se réunissent autour de petites tables où les conversations peuvent se dérouler sans problème acoustique.~~ L'insonorisation et un éclairage suffisant et agréable contribuent à créer une ambiance conviviale.

9 Une cuisine intégrée à l'école à journée continue ~~et ouverte à tous est un critère de qualité important pour une école à journée continue.~~ La nourriture peut être perçue de manière sensorielle et une utilisation soignée et durable des aliments peut être démontrée concrètement. La cuisine est un lieu d'apprentissage et d'intégration - avant et après le repas commun. Le cuisinier ou la cuisinière est une personne centrale.

Lors du choix d'un prestataire de restauration externe (catering), il est tenu compte d'une offre de haute qualité, équilibrée, variée, si possible durable et adaptée aux enfants.

10 La participation est payante : les questions, les souhaits et les opinions des enfants sont activement recueillis. Les enfants créent la culture de la table et du repas avec les adultes, ~~participent à la disposition des sièges, à l'aménagement de la salle, à la définition, à l'application et à la modification des règles et des procédures, à la mise en place et au retrait des tables et à d'autres "tâches" liées à la nourriture et aux boissons et peuvent faire part de leurs souhaits en matière de menus.~~ Un dialogue constructif est également important avec un fournisseur de repas externe (traiteur).

## 7. OUTILS PRATIQUES ET MODÈLES

Dans ce chapitre, vous trouverez des outils pratiques et des modèles autour des domaines de la culture alimentaire, du comportement alimentaire et des relations lors des repas. Avec leur aide, discutez en équipe de vos attitudes personnelles par rapport au repas avec les enfants : vous découvrirez des points communs ainsi que des différences ; des questions surgiront, qui soutiendront le processus continu d'assurance qualité dans votre école d'accueil.

Si vous souhaitez une formation continue en équipe ou une supervision dans ce contexte, contactez le PEP.

Tous les outils pratiques et les modèles peuvent être téléchargés gratuitement sur notre site web :

▶▶▶ Lien

[www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-enfants-années/pep-repas-commun.php](http://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-enfants-années/pep-repas-commun.php)

### 7.1 RÉFLÉCHIR À SES PROPRES VALEURS ET ATTITUDES

Peut-être que lorsque vous étiez enfant, vous deviez toujours finir votre assiette, et même si vous trouviez cela terrible à l'époque, cela vous semble logique avec le recul, car vous pouvez aujourd'hui manger tout sans problème et cela simplifie beaucoup de choses. D'un autre côté, vous ne voulez peut-être pas pousser quelqu'un à finir son assiette : Il arrive que les enfants et les adultes se trompent sur leur appétit ou sur la quantité de nourriture qu'ils consomment, et vous pensez que cela ne devrait pas de conséquences désagréables. Vous avez fait l'expérience que vous avez souvent fini votre assiette pour avoir la paix, sans tenir compte des signaux de faim et de satiété.

Il est possible que vous vous souveniez de la cuisine et des repas en commun dans votre enfance comme de moments savoureux, pleins de sens et de joie, accompagnés de conversations et d'expériences précieuses. Vous appréciez beaucoup que les repas de votre école à horaire continu fraîchement préparés par le/la cuisinier/ère et vous seriez frustré(e) si les repas étaient livrés dans des sachets en plastique.

Vous avez peut-être grandi dans une famille où la nourriture était rare et où sa répartition équitable n'allait pas de soi. Si aujourd'hui, à l'école à journée continue, la nourriture est puisée négligemment puis jetée, cela ne vous dérange pas, cela vous ébranle profondément. Vous vous demandez comment transmettre aux enfants une approche éthique de la nourriture sans leur faire la morale.

Il est très important de prendre conscience des expériences de notre biographie qui nous ont marqués jusqu'à aujourd'hui en ce qui concerne l'alimentation et la boisson. Le recueil de questions présenté ici permet d'approfondir les contenus du manuel au niveau individuel ; il incite à réfléchir à ses propres expériences, valeurs et caractéristiques sociales en matière de comportement et de culture alimentaires et à échanger des idées en équipe de manière respectueuse et créative. Ces discussions instructives - et parfois amusantes - renforcent les liens au sein de l'équipe. La compréhension des différentes valeurs et attitudes s'accroît et devient, dans un deuxième temps, la base d'une attitude commune qui peut s'orienter sur les recommandations du chapitre 2.

Avec le modèle développé de manière didactique par Thea Rytz, les élèves ont la possibilité d'apprendre à lire et à écrire. Prenez environ 15 à 30 minutes pour ce jeu de questions qui n'a pas de réponses "correctes", "souhaitées" ou "fausses".

## QUESTIONS-RÉPONSES POUR ADULTES : DIRECTIVES DIDACTIQUES

Les questions imprimées sur du papier de couleur sont découpées en bandes, pliées de manière à ce que le texte ne soit plus visible, puis mélangées dans un bol avec des bâtonnets salés, des noix ou d'autres petites choses comestibles pour former un snack-question. (Il est également possible de faire un casse-croûte sans nourriture, mais uniquement avec des feuilles de papier).



L'équipe est divisée en groupes de trois ou quatre. Alors que tous peuvent se servir à tout moment des snacks comestibles, les petits bulletins de questions sont traités individuellement : Une personne prend un petit papier, l'enroule et lit la question silencieusement. Si elle veut répondre à la question, elle la lit à haute voix et donne sa réponse. Ensuite, les autres membres du petit groupe peuvent également raconter leurs expériences en rapport avec la question. Si la personne ne veut pas répondre à la question, elle peut replier le papier et le remettre dans le bol. On



Sous cette forme, les questions incitent à la discussion en petits groupes ; afin de préserver le caractère ludique et associatif de leur utilisation, elles ne doivent pas être distribuées et traitées sous forme de listes. Personne ne doit être poussé à répondre à une question sur laquelle ne souhaite pas prendre position.

Vous trouverez ici un aperçu des questions. Elles sont volontairement présentées dans un ordre aléatoire. Pour le questionnaire, téléchargez le modèle de notre site web :

▶▶▶ Lien

[www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-enfants-années/pep-repas-commun.php](http://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-enfants-années/pep-repas-commun.php)

---

Quels sont les trois plats que vous pouvez cuisiner sans réfléchir ?

---

Quels sont les aliments ou les boissons que vous associez à votre pays d'origine ?

---

Quel est pour vous le lien entre l'ennui et la nourriture ?

---

Quel est votre restaurant préféré ?

---

Quelles sont les odeurs que vous aimez le plus dans la cuisine ?

---

Y a-t-il des moments où vous ne pouvez pas manger ? Si oui, décrivez une situation typique.

---

Quelles sont les bonnes manières à table qui vous importent ? Quelles sont les bonnes manières à table que vous trouvez superflues ?

---

Vous arrive-t-il de vous récompenser avec de la nourriture ou des boissons ? Si oui, décrivez une situation typique.

---

Qu'est-ce que vous aimez boire ? Avez-vous une boisson préférée ? A quelle fréquence la buvez-vous ?

---

Avez-vous un jardin personnel dans lequel vous pouvez récolter des herbes, des fruits ou des légumes ? Qu'est-ce que vous récoltez ? Souhaitez-vous avoir votre propre jardin ?

---

---

Quel est pour vous le lien entre manger/boire et se calmer, se détendre ou se distraire ?

---

Avez-vous déjà mangé un animal que vous aviez vu vivant auparavant ? Si oui, comment cela s'est-il passé pour vous ?

---

Est-ce que manger ou ne pas manger a aussi un rapport avec le stress pour vous ? Si oui, comment ?

---

Comment pouvez-vous, vous et vos collègues, montrer une attitude qui favorise de bonnes relations lors des repas à l'école à journée continue ?

---

Vous arrive-t-il de continuer à manger alors que vous en avez déjà assez ou que vous êtes déjà rassasié ? Si oui, à quoi cela est-il dû ?

---

Quelle nourriture ou quelle boisson aux voyages, aux vacances ou même à l'envie d'ailleurs ?

---

Vous aimez boire de l'eau ? Plutôt chaude ou froide, au robinet ou en bouteille ? Comment préférez-vous la boire ?

---

Dans votre enfance, les femmes et les hommes, les garçons et les filles, étaient-ils traités différemment lorsqu'il s'agit de distribuer des repas et des boissons ? Si oui, comment ? Et comment cela s'est-il passé pour vous, par exemple lorsqu'ils étaient favorisés ou défavorisés ?

---

Comment remarquez-vous que vous avez faim ? Où la ressentez-vous dans votre corps ? Comment votre humeur change-t-elle ?

---

Quelles sont les images, les odeurs, les personnes, les situations qui vous viennent à l'esprit lorsque vous vous rappelez de bons moments passés à manger (par exemple dans votre enfance) ?

---

Faites-vous des ou une personne proche de vous en fait-elle ? Comment vous sentez-vous ?

---

Qu'est-ce qui vous semble parfois stressant lors des repas en commun à l'école à journée continue ?

---

De manière générale, comment maintenir une atmosphère dans laquelle les enfants sont satisfaits de manger, tant entre eux qu'avec les adultes ?

---

---

Quels sont les rituels de table de votre enfance dont vous vous souvenez bien ?

---

Quelle est la fonction de manger, ne pas manger pour vous lorsque vous êtes en colère ?

---

Y a-t-il des aliments ou des boissons que vous n'aimez pas du tout ? Quels sont les sentiments ou les sensations que vous associez à ces aliments ?

---

Vous arrive-t-il de manger pour vous reconforter ? Si oui, décrivez une situation typique.

---

Où et dans quelle position mangez-vous habituellement ? À table, sur le canapé, assis par terre ? En marchant, en déplacement ? Debout dans la cuisine, au bar ?

---

Quels aliments et boissons associez-vous à des expériences négatives ou à des maladies (par exemple : dans votre enfance) ?

---

Quels sont les aliments et les boissons dont vous ne voudriez jamais vous passer ?

---

Comment sentez-vous que vous êtes rassasié ? Où dans le corps ? Votre humeur change-t-elle lorsque vous êtes rassasié(e) ?

---

De quels aliments ou boissons parfois vraiment avides ? Comment cette avidité est-elle ressentie ? Où la ressentez-vous dans votre corps ?

---

Quels aliments ou boissons associez-vous à certaines personnes ?

---

Quel comportement des adultes à une bonne ambiance lors des repas à l'école à horaire continu ? Quel comportement nuit à la bonne ambiance ?

---

Comment vous sentez-vous lorsque vous vous privez délibérément de certains aliments ou boissons ? Ou lorsque vous mangez moins que ce dont vous avez envie ?

---

Dans l'école à horaire continu, réagissez-vous différemment face à des enfants gros que face à des enfants de poids normal ou minces, lorsque ceux-ci ne veulent pas manger ou mangent trop à votre avis ? Si oui, comment, pourquoi ?

---

Qui vous a cuisiné quelque chose ou préparé un café, un thé pour la dernière fois ? Qu'est-ce que ça fait d'être servi ?

---

---

Comment réagissez-vous à l'école de jour face aux enfants qui ne mangent pas ou qui mangent trop ?

---

Vous arrive-t-il de manger ou de boire quelque chose principalement parce que c'est sain ? Si oui, décrivez une situation typique.

---

Quelqu'un a-t-il des régimes dans votre enfance ? Si oui, cela a-t-il influencé votre comportement alimentaire et votre humeur ?

---

Les enfants doivent-ils goûter à tout dans votre école à horaire continu ? Quelle est votre opinion personnelle à ce sujet ? Avez-vous dû goûter à tout lorsque vous étiez enfant ? Si oui, comment cela s'est-il passé pour vous ?

---

Quels sont les rituels de table de votre enfance vous vous souvenez mal ?

---

Y a-t-il une différence entre la faim et l'envie ? Si oui, comment la ressentez-vous (physiquement, émotionnellement, humainement) ? Comment la décririez-vous ?

---

D'après votre expérience, les hommes et les femmes mangent-ils différemment ? Si oui, citez quelques différences dont vous avez fait l'expérience.

---

Qu'est-ce qui vous plaît dans le fait de manger ensemble à l'école à horaire continu ?

---

Quand vous étiez enfant, deviez-vous toujours finir tout ce qu'il y avait dans votre assiette ? Si oui, comment cela se passait-il pour vous ? Comment vous comportez-vous aujourd'hui ? Mangez-vous tout ou pas du tout ? Demandez-vous ou poussez-vous les autres à tout finir ? Si oui, pourquoi ?

---

Quelles sont les valeurs et les normes relatives au poids et à la silhouette dans notre culture ? (Les gros sont... Les maigres sont...) ? Quelles attributions avez-vous reçues ? Quels en ont été les effets pour vous ?

---

Comment vous comporteriez-vous lors d'un repas en commun si vous vouliez couper l'appétit des autres personnes présentes à la table ? Quelle serait la manière la plus évidente ou la plus discrète de couper l'appétit de quelqu'un ?

---

---

Ne pouvez-vous pas manger certains aliments parce que vous êtes allergique ? Si oui, quels aliments ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous de ne pas pouvoir manger/boire quelque chose ?

---

Qu'est-ce qui fait partie d'un repas de fête pour vous ? Qu'est-ce que vous aimez manger le jour de votre anniversaire ?

---

Est-ce que manger ou ne pas manger a une signification religieuse ou spirituelle pour vous ? Si oui, en quoi cela influence-t-il votre vie quotidienne ?

---

Qu'est-ce qu'une alimentation saine pour vous ? Qu'est-ce qu'une boisson saine pour vous ? Que ressentez-vous lorsque vous mangez ou buvez quelque chose de soi-disant "malsain" ?

---

Quel est le lien entre l'activité physique et l'alimentation dans votre vie quotidienne ? Par exemple, mangez-vous plus si vous faites beaucoup d'exercice ? Vous arrive-t-il de craindre de ne pas avoir assez de force pour faire de l'exercice ou du sport si vous n'avez pas suffisamment mangé auparavant ? Ou mangez-vous à peine vous êtes resté assis toute la journée ?

---

Les enfants peuvent-ils laisser de la nourriture dans leur assiette dans votre école à horaire continu ? Pourquoi, ou plutôt pourquoi pas ?

---

Comment vos propres expériences d'enfant au jardin d'enfants, à l'école à l'école de jour ont-elles influencé votre comportement alimentaire ?

---

Comment situez-vous la nourriture, la faim, les excès alimentaires dans un cadre social ? Quelle est l'importance politique de ces thèmes à vos yeux ? Votre position politique ou éthique a-t-elle une influence sur votre comportement alimentaire au quotidien ? Si oui, comment ?

---

Nommez un dessert préféré de votre enfance !

---

## QUESTIONNAIRE POUR LES ENFANTS - DIRECTIVES DIDACTIQUES

Le jeu de questions-réponses pour les enfants peut être réalisé en petits groupes, conformément aux directives didactiques pour les adultes, s'ils savent déjà lire ; sinon, il est animé pour toute la classe. Il est important de faire comprendre aux enfants qu'il n'y a pas de "bonnes" et de "mauvaises" réponses à ces questions. Lors de l'animation, adoptez une attitude ouverte et acceptable, verbalement et non verbalement, et répondez honnêtement aux questions du goûter.



Vous trouverez ici un aperçu des questions destinées aux enfants. Elles sont volontairement présentées dans un ordre aléatoire. Pour le snack de questions, téléchargez le modèle de copie sur notre page web :

▶▶▶ Lien

[www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-enfants-années/pep-repas-commun.php](http://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-enfants-années/pep-repas-commun.php)

---

Quelle est la boisson que tu aimes acheter au Supermarché ? Quel effet cela fait-il quand tu la bois ?

---

Quelle est ta boisson préférée ? À quelle fréquence en bois-tu ?

---

As-tu déjà mangé avec les yeux fermés ? Si oui, comment cela s'est-il passé ?

---

Est-ce que tu aimes le chocolat ? Si oui, lequel aimes-tu le plus ?

---

Y a-t-il des moments où tu ne peux pas manger ? Pourquoi ?

---

Est-ce que tu continues parfois à manger alors que tu en as déjà assez et que tu es rassasié ? Si oui, décris une situation typique.

---

Qu'est-ce qu'un régime ? Connais-tu des personnes qui font des régimes ? Que penses-tu des régimes ?

---

Qu'est-ce que tu aimes manger le jour de ton anniversaire ? Qu'est-ce qui est particulier à un repas d'anniversaire ? Qu'est-ce que les autres membres de ta famille souhaitent manger le jour de ton anniversaire ?

---

Est-ce que tu manges parfois quand tu es triste, pour te reconforter ou te distraire ? Si oui, quel est le lien entre manger/boire et se calmer, se distraire chez toi ?

---

Quelle est la particularité d'un repas de fête ?

---

Quel est ton plat préféré ? Qu'est-ce que tu aimes particulièrement dans ce plat ?

---



---

Quel est le plat (ou l'aliment) que tu n'aimes pas du tout ? Que fais-tu lorsqu'on te le propose ?

---

Quels aliments et quelles boissons associes-tu aux vacances ?

---

Comment peux-tu savoir que tu as faim ? Où la ressens-tu dans ton corps ?

---

Te sens-tu différent(e) quand tu as faim ou quand tu as "envie" ? Si oui, décris la différence ?

---

Avec qui aimes-tu manger ?

---

Quel est le son de différents aliments lorsqu'on les cuit ou lorsqu'on les mange ?

---

Quelles sont les choses comestibles ou les boissons que tu ne mangerais jamais ?

---

Est-ce que tu manges parfois quand tu t'ennuies ? Si oui, décris une situation typique.

---

Mangez-vous lorsque vous êtes en colère, pour vous calmer ou vous distraire ? Si oui, décris une situation typique.

---

Est-ce que tu manges parfois quelque chose pour te récompenser ? Si oui, quoi ?

---

Que souhaiterais-tu au pays de cocagne ?

---

Qu'est-ce que tu peux déjà cuisiner tout seul ?

---

Quelle est la nourriture typique de ta famille ?

---

---

Quelle est l'odeur que tu aimes le plus dans la cuisine ?

---

As-tu déjà mangé un animal que tu as vu vivant auparavant ? Si oui, comment était-ce ?

---

Comment te sens-tu quand tu as faim ? Ton humeur change-t-elle par exemple ? Si oui, comment ?

---

Quels sont les plats, les aliments ou les boissons dont tu ne voudrais jamais te passer dans ta vie ?

---

Est-ce que tu manges quelque chose le matin avant d'aller à l'école ? Si oui, quoi ? Si non, pourquoi ?

---

Est-ce que tu manges différemment le week-end que pendant la semaine ? Si oui, comment ?

---

Est-ce que tu sens dans ton corps quand tu as assez mangé, quand tu es rassasié ? Si oui, où le ressens-tu dans ton corps ? Peux-tu décrire ces sensations physiques ?

---

De quel aliment es-tu parfois très avide ? Où ressens-tu cette avidité dans ton corps ?

---

Est-ce que tu manges parfois quelque chose uniquement parce que c'est sain ? Qu'est-ce qui est sain et qu'est-ce qui ne l'est pas, selon toi ?

---

Quel plat ou boisson associez-vous à une personne que vous particulièrement ?

---

## 7.2 DÉVELOPPEMENT DE L'ÉQUIPE DANS LE CONTEXTE DE LA CULTURE ET

Les outils pratiques suivants soutiennent le développement de l'équipe dans le contexte de la culture de l'alimentation et de la table. Contrairement au Questionsnack (voir ci-dessus), où les questions sont discutées de manière aléatoire en petits groupes, tous les participants répondent individuellement à ces questions en préparation d'une discussion au sein de l'équipe. Les suggestions peuvent être utilisées individuellement ou les unes à la suite des autres.



1) Réflexion sur l'expérience personnelle

Quelles étaient les règles et les rituels en vigueur à la maison, dans ma famille d'origine, à table ?

.....

---

Quelles sont les règles et les rituels que j'ai trouvés bons et ceux que je n'ai pas trouvés bons ?

.....

---

Quelles valeurs m'a-t-on transmises en matière de nourriture ?

.....

---

Qu'est-ce qui me stressait quand j'étais enfant et que je mangeais ensemble ?

.....

---

Comment ai-je réagi à ce stress ?

.....

---

Qu'est-ce que j'ai trouvé agréable pendant le repas en commun ?

.....

---

Quelles sont les règles et les rituels que je respecte encore aujourd'hui lorsque je mange ensemble dans ma vie privée ?

.....

---

Y a-t-il des choses qui me dérangent actuellement pendant les repas en commun ?

.....

## 2) Réflexion sur les repas à l'école de jour

Quelles sont les règles et les rituels ou les accords en vigueur dans l'école à horaire continu en ce qui concerne la culture alimentaire, le comportement alimentaire et les soins relationnels lors des repas ?

.....

---

Comment puis-je me réjouir et me détendre en mangeant avec les enfants ?

.....

---

Qu'est-ce qui me stresse ?

.....

---

Quel comportement à une bonne ambiance lors des repas ?

.....

---

Y a-t-il un comportement particulier des enfants/d'un enfant qui me met particulièrement à l'épreuve ? Mes collègues sont-ils dans le même cas ou quelqu'un peut-il faire face à ce comportement de manière plus détendue ?

.....

---

Qu'est-ce que j'aimerais changer en ce qui concerne les repas en commun à l'école à horaire continu ? Pourquoi ? Comment ?

.....

---

Comment pouvons-nous nous soutenir au sein de l'équipe pendant le repas ?

.....

---

Quelles sont les trois règles, rituels et/ou attitudes qui sont les plus importantes pour moi ?

.....

## SENS ET NON-SENS DES RÈGLES ET DES RITUELS

Chaque communauté devrait toujours examiner avec engagement l'utilité de ses règles. Les questions suivantes peuvent servir d'orientation (Blülle-Grunder, 2014, 21) :

---

Quelle est l'intention de la règle, du rituel, du comportement ?

---

Comment le même objectif pourrait-il être atteint sans cette règle ? Qu'est-ce qui est mieux avec cette règle que sans elle ?

---

Comment communiquer l'intention sans exercer de contrainte, de contrôle ou de condescendance ?

Y a-t-il une chance que les enfants et les adultes respectent facilement la règle - et connaissent donc des succès dans la gestion de la règle ?

---

## GUIDE POUR L'ÉCHANGE MUTUEL D'EXPÉRIENCES DANS LES ÉCOLES À HORAIRE CONTINU

Pour approfondir l'apprentissage pratique dans le contexte de l'alimentation, de la culture alimentaire, des bonnes relations et de la satisfaction lors des repas, les visites mutuelles d'accompagnateurs se sont avérées appropriées. Dans le cadre du projet pilote "PEP - Manger ensemble 2014-15", sept personnes d'encadrement de différentes écoles à horaire continu ont effectué de telles visites.



### RECOMMANDATIONS ORGANISATIONNELLES

Deux professionnels (direction ou encadrement) de deux écoles à horaire continu se rendent visite mutuellement à des jours différents pendant la séquence de midi. Pour l'échange dans le cadre de cette visite d'environ deux heures (env. - 13h40), ils se basent sur les questions ci-dessous et notent leurs expériences sous forme de mots-clés. Cette feuille de feed-back sert d'une part à l'évaluation et d'autre part à transmettre les expériences faites à l'équipe elle-même.

La formation des groupes est organisée par les écoles à horaire continu elles-mêmes. Dans les grandes communes, cela se fait de préférence lors d'une conférence des responsables, sinon deux écoles à horaire continu qui sont en contact peuvent simplement organiser un échange d'expériences. Les auteures recommandent que cette prestation supplémentaire du personnel soit reconnue comme formation continue ou indemnisée en conséquence, ou qu'elle puisse être effectuée pendant le temps de travail.

### Objectif de l'échange d'expériences

Aperçu pratique du déroulement, des règles et des habitudes d'une autre école à horaire continu pendant le repas commun

Réflexion sur les expériences dans le tandem de professionnels

Feedback par la perspective extérieure de l'invité

Aborder des questions telles que : "Qu'est-ce qui contribue à une bonne ambiance et donc à la satisfaction des enfants et des adultes lors d'un repas commun ? Qu'est-ce qui nuit à une bonne ambiance" ?

Développement de la qualité dans le domaine de la culture et du comportement alimentaires dans la communauté de l'école à horaire continu

### Déroulement de l'échange d'expériences

L'hôte accueille l'invité(e), décrit les procédures éprouvées, les règles, les rituels de son école à horaire continu et d'autres aspects importants pour lui/elle.

Si l'hôte souhaite un feedback sur certains aspects, il/elle le mentionne l'invité(e) afin qu'il/elle puisse y prêter une attention particulière.

Repas en commun.

Entretien et feed-back à l'aide de la feuille de feed-back.

L'invité consigne l'échange d'expériences par mots-clés sur la feuille de feed-back.

L'invité(e) et l'hôte(sse) rapportent l'expérience à leurs équipes respectives.

L'invité envoie une copie de la feuille de feed-back à l'organisme responsable de l'échange d'expériences (par ex. la personne responsable dans la commune).

### Questions de feedback après le repas

Après avoir assisté à notre repas de midi, qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit ?

Comment as-tu vécu l'ambiance du repas entre les enfants et dans toute la communauté ?

D'après tes observations, quel comportement des adultes ou des enfants a contribué à une bonne ambiance pendant le repas ? As-tu observé des comportements qui, à ton avis, ont un impact négatif sur les relations et l'ambiance ?

Vois-tu des différences entre notre école à horaire continu et la tienne en ce qui concerne les relations avec les enfants, les procédures, les règles et éventuellement les rituels que tu souhaites transmettre à ton équipe ?

Y a-t-il d'autres choses tu souhaites noter en quelques mots ?

LISTE DE QUESTIONS POUR LES DISCUSSIONS  
D'ÉQUIPE SUR LES STYLES DE RELATION ET LES  
ATTITUDES LORS DES REPAS EN COMMUN

Les questions suivantes peuvent être discutées en équipe, étape par étape, pendant un à deux ans, et accompagner ainsi le processus de qualité. Leur contenu se réfère fortement aux explications du manuel ; vous trouverez les numéros de page concrets entre parenthèses. Les thèmes sur lesquels les questions se concentrent suivent à peu près le déroulement chronologique du déjeuner.

Avant le repas

Comment accueillez-vous les enfants ? Qu'est-ce qui favorise un bon premier contact ?

Comment constatez-vous que tout le monde là ? Qu'est-ce qui est pratique ? Qu'est-ce qui est amical, attentif ? Imaginez que votre propre présence doit être contrôlée : Quelle procédure, quelle méthode trouveriez-vous personnellement agréable ?

De quel espace libre disposent les enfants avant le repas ? Doivent-ils s'asseoir immédiatement à la table ? Si oui, pourquoi, si non, pourquoi pas ? Comment vivez-vous les enfants avant le repas ? Qu'est-ce qui pourrait répondre à leurs besoins variés (se retirer, se défouler, prendre contact, raconter des histoires) ?

Comment commence un repas dans votre école de jour ? Les enfants peuvent-ils lire, voir, sentir ce qui est servi ? Qu'est-ce qui a fait ses preuves ? Qu'est-ce que vous, en tant qu'équipe, trouvez particulièrement beau, amusant, respectueux ? Faites-vous référence aux périodes de l'année ? Différentes cultures ? Les fêtes ?

Dans les groupes avec les plus jeunes enfants, chantez-vous une chanson ou un verset ensemble avant le repas ? Comment souhaitez-vous un bon appétit ?

Pendant le repas

Comment gérez-vous le service ? Les enfants peuvent-ils se servir eux-mêmes ? Si oui, quelles sont vos expériences en la matière ? Si non, quelles sont vos expériences en la matière ? (page 15f)

Comment gérez-vous le bruit ? Existe-t-il des possibilités de construction ou d'aménagement pour atténuer le bruit ? rideaux, cloisons, plantes d'intérieur, tapis, etc. Avez-vous constaté une bonne isolation acoustique dans d'autres écoles à horaire continu ? Existe-t-il d'autres possibilités de réduire le bruit ? Votre équipe souhaite-t-elle manger en silence pendant une minute au début du repas ? Avez-vous peur d'essayer ? Si oui, que craignez-vous ? Que craignent les enfants ?

Les enfants doivent-ils tout goûter ? laisser de la nourriture dans leur assiette ? Peuvent-ils se tromper sur la quantité qu'ils se sont servis ? Ou doivent-ils finir leur assiette ? (page 15 et suivantes)

Les enfants qui ne pas leur assiette sont-ils punis (par exemple en ne recevant pas de dessert) ? (page 20f)

Vous arrive-t-il d'observer que vous ou vos collègues critiquent les enfants pendant qu'ils mangent, voire qu'ils les harcèlent ou leur font la morale ? Pourriez-vous envisager de convenir d'un signe entre les adultes de l'équipe pour vous arrêter mutuellement de manière réactive si vous n'approuvez pas ce comportement ?

---

Racontez des moments de discussion positifs avec des enfants à table ! Qu'est-ce qui a contribué à ce que l'ambiance soit bonne et que les enfants puissent raconter et écouter ?

---

Combien de fois peut-on se resservir ? Comment la nourriture est-elle répartie ? Peut-on également manger de manière sélective, par exemple uniquement du riz ou uniquement des haricots, ou même uniquement de la viande ? Pourquoi oui, pourquoi non ? (page 15 et suivantes)

---

Les enfants ont-ils parfois le droit de ne pas manger ? Comment réagissez-vous lorsqu'un enfant ne mange pas ? Ou si un enfant ne mange pas assez régulièrement ? Quelles sont les difficultés auxquelles vous êtes confrontés ? Quand faut-il avoir un entretien avec les parents ? Quelle est l'attitude qui a fait ses preuves ? Qu'aimeriez-vous essayer de nouveau ? (page 15 et suivantes)

---

Y a-t-il des enfants qui mangent trop ? Comment gérez-vous cela ? Quand faut-il organiser un entretien avec les parents ? (page 19f)

---

"Nous respectons la volonté de l'enfant en matière de goûts, de préférences et d'écarts". (Blülle-Gründer, 2014, 24).

Qu'est-ce que cela signifierait concrètement pour votre école à horaire continu ? Qu'est-ce qui devrait être modifié ?

---

Partagez-vous la position suivante : si un enfant n'aime pas quelque chose, il n'a pas besoin de justifier son refus. Si oui, qu'est-ce que cela signifie concrètement pour votre école à horaire continu ? Qu'est-ce qui devrait être changé ?

---

Partagez l'attitude suivante : si un enfant mange très vite ou très lentement, la personne de référence le lui fait remarquer avec respect. Parlez en équipe de vos expériences positives et négatives à ce sujet !

---

Partagez l'attitude suivante : nous restons à la table jusqu'à ce que tout le monde ait fini de manger à cette table. Quels sont les avantages ? Quels sont les inconvénients ? En général et pour certains enfants spécifiques ? Quelle est la durée du repas dans votre école à horaire continu ?

---

---

"Par exemple, nous ne levons pas les yeux au ciel ou ne faisons pas de remarques ironiques lorsqu'un enfant se comporte bizarrement pendant le repas, mais nous réagissons avec tolérance et bienveillance et protégeons l'enfant dans son intégrité". (Blülle-Gründer, 2014, 23-24).

Oseriez-vous vous adresser à vos collègues s'ils se comportent de manière dégradante envers un enfant ? Comment aimeriez-vous être averti(e) si vous êtes vous-même grossier(e) ou blessant(e) envers des enfants, ce qui est rarement fait de manière malveillante ?

---

Comment vous comportez-vous en tant que personne de référence lorsque vous êtes vous-même un(e) mangeur(se) délicat(e) ? Comment gérez-vous vos propres aversions, intolérances ou convictions morales et éthiques ? Les adultes sont-ils soumis aux mêmes règles que les enfants ?

---

#### Après le repas

Comment le débarrasage de la vaisselle est-il organisé concrètement ? Y a-t-il des souhaits de changement ?

---

Votre école à horaire continu applique-t-elle le principe suivant : après le repas, tous les enfants vont se brosser les dents. Les enfants respectent-ils ce principe ? Pourquoi oui, pourquoi non ?

---

les règles de la même manière à tous les enfants et à toutes les situations ? Ou êtes-vous convaincu que tous les enfants ne sont pas égaux et que tous les enfants ne sont pas égaux tous les jours, et donc sans cesse les règles et votre comportement à la situation et à l'enfant concerné ? Quelle est la marge de manœuvre dans l'application des règles convenues ? Y a-t-il des limites à la tolérance ? Qu'est-ce qui pourrait être important et précieux en matière d'espace de jeu ?

---

### 7.3 ACCEPTER ET PROMOUVOIR LA DIVERSITÉ

Les outils pratiques de ce sous-chapitre illustrent la diversité des comportements alimentaires, des préférences et des aversions. Lorsque les enfants mangent avec des adultes dans une atmosphère ouverte, amicale, respectueuse et acceptante, ils apprennent d'eux-mêmes, avec le temps, à apprécier une alimentation variée et équilibrée ainsi que la vie en communauté.

Les enfants adoptent sans problème les valeurs qui sont associées à la joie et au plaisir pour leurs parents et d'autres personnes de référence qui ont grandi ; en revanche, ils adoptent rarement les valeurs qui sont représentées à l'aide de critiques, de sentiments de culpabilité et d'auto-justification (Juil, 2009, 20).

Les illustrations suivantes peuvent servir d'introduction à des discussions thématiques lors de réunions d'équipe ou de formations continues internes. Les auteures recommandent en outre d'acquérir les livres d'images et les livres spécialisés dont sont tirées les illustrations pour le travail en équipe et avec les enfants.

#### DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES VARIÉS

##### MANGER ENSEMBLE OU SEUL



tiré de : Anke Kuhl & Alexandra Maxeiner (2012).  
Alles lecker, Klett Kinderbuch.

##### PRENDRE BEAUCOUP OU PEU DE TEMPS POUR MANGER



tiré de : Anke Kuhl & Alexandra Maxeiner (2012).  
Alles lecker, Klett Kinderbuch.

##### RITUEL

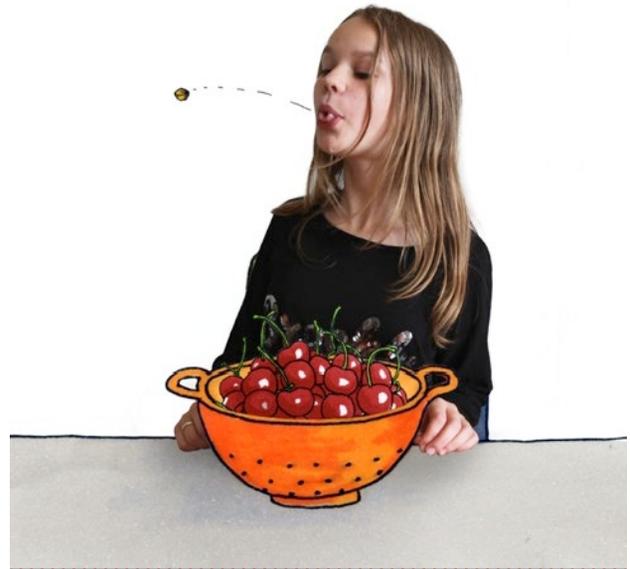


tiré de : Anke Kuhl & Alexandra Maxeiner (2012).  
Alles lecker, Klett Kinderbuch.

Repas dégoûtant



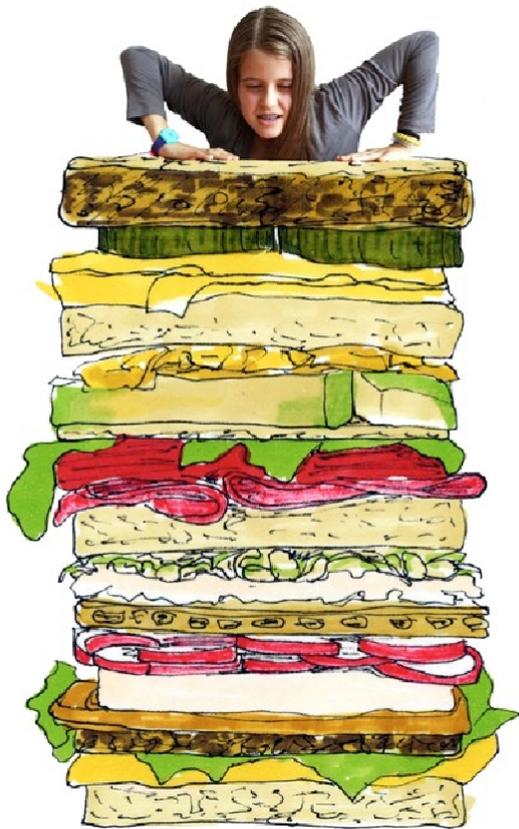
Repas préféré



---

APPRENDRE ET COMPRENDRE LES DIFFÉRENCES DE CONSISTANCE ET DE GOÛT

---



---

une nouvelle sauce à salade.

Épluche une pomme de terre de trois manières différentes.

Rassemble cinq bonnes et cinq mauvaises odeurs.

Goûte un légume que tu n'as encore jamais mangé. Décris exactement son goût. Goûte la combinaison de saveurs la plus étrange que tu puisses imaginer.

Compare le goût de la glace froide à celui de la glace fondue.

Dispose une œuvre d'art de fruits et légumes, mange-la.

Verse du pudding à la vanille dans un verre Mayonnaise rincé. Mange-le en public.

Cuisine quelque chose de champignon sans champignons.

---

Cité d'après : Leitzgen & Rienermann (2012), 14-15.

---

PEUR DES (NOUVEAUX) ALIMENTS (NÉOPHOBIE) : NE PAS VOULOIR MANGER

---



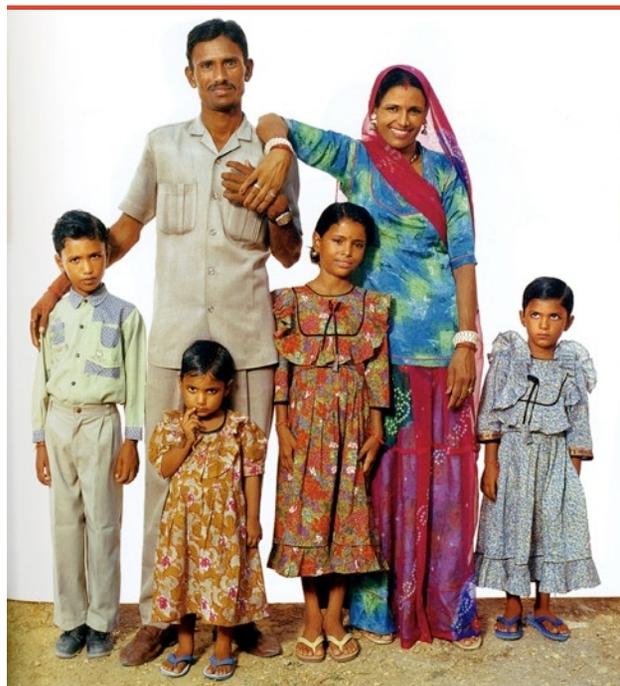
Voir aussi : Child, Lauren (2013). (2002).

Non, Tomaten ess ich , Aladin Verlag GmbH, Hambourg 2013.

---

## LES GENS ET COMMENT ILS MANGENT DANS LE MONDE ENTIER

### FAMILLES AUTOUR DU MONDE



Tiré de : Uwe Ommer (2002). 1000 familles, sacs.

### CE QUE LES FAMILLES MANGENT DANS LE MONDE ENTIER



Voir aussi : Service éducatif d'Alliance Sud, Christine Imhof (2007). C'est ainsi qu'ils mangent ! Portraits photographiques de familles de 15 pays. Un projet d'exploration autour du thème de l'alimentation, Verlag an der Ruhr.

#### ▶▶▶ Lien

Vous trouverez des leçons didactiques sur ces thèmes pour le degré secondaire et supérieur sous : [kontakt-spuren.ch](http://kontakt-spuren.ch), site web pour les enseignants sur le thème de la migration, disponible sous :

[www.kontakt-spuren.ch/migrationsspuren-sur-le-plateau](http://www.kontakt-spuren.ch/migrationsspuren-sur-le-plateau)

---

## NOURRITURE ET TOLÉRANCE DANS LE CONTEXTE DE DIFFÉRENTES RELIGIONS

---

La cuisine et la nourriture jouent un rôle important dans les cinq religions du monde. "Un repas commun est l'huile de l'amitié", écrit le chef de projet Noam Hertig dans l'introduction de "Was ist St. Religion?". Une équipe de jeunes bouddhistes, chrétiens, hindous, musulmans et jeunes engagés y donne un aperçu des traditions, fêtes, rituels et histoires de leur foi dans une Suisse multireligieuse. Les mondes religieux et culinaires, les plats et leur préparation, ainsi que les



Raita pour Mahashivaratri, plat à base de yaourt pour la rupture du jeûne / Hindouisme, page 89.

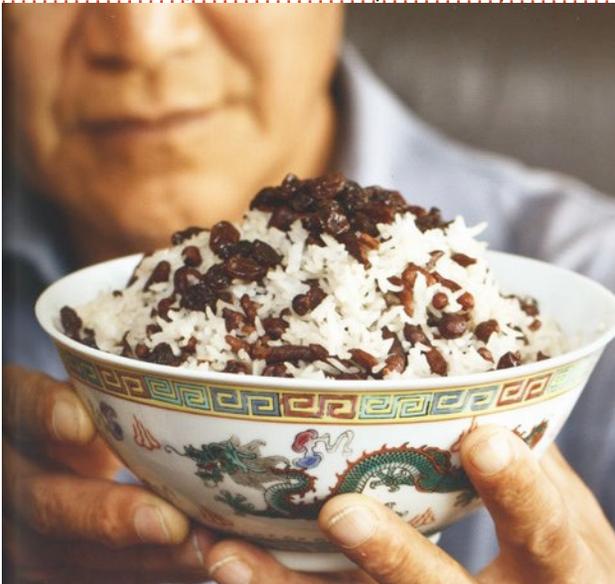
Les coutumes liées aux repas sont présentées.



Badener Chräbeli, Un biscuit sucré pour le temps de



Rosenharbat, eau de rose pour la naissance du Prophète / Islam, page 109



Dresi zu Losar, riz au lait avec des raisins secs pour le Nouvel An tibétain / Bouddhisme, page 19.



Challah, Le Chabbat / Judaïsme, page 135.

Toutes les images sont tirées de : Noam Hertig éd. (2012). Que mange la religion. Rezept - Traditionen - Rituale - Tabus, Werd.

---

# Faim et soif

● Chanson #10 sur CD

1. I ha itz tout long dusse gsp - ilt, ha gla - chet et ha gung - e,  
 han e schö - ni Hüt - te bout et bi i ds Loub dry gspr - unge. Da  
 faat's i mym Livre af - aa rum - ple, cha fasch  
 nüm - me um - e gum - pe. I ha Hung - er, i muess äs - se  
 Degrés e gan - ze Sac vou Ö - pfu  
 1. all - es and - re chasch ver - gäs - se. et dr - zue e Man - du - gipf - u !



Comment remarquent-ils que leur enfant a faim ?

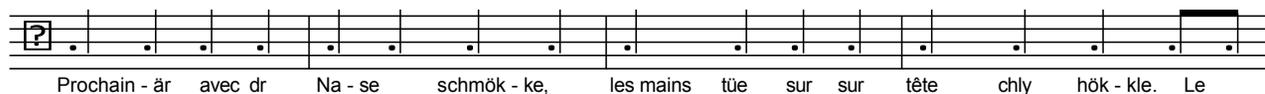
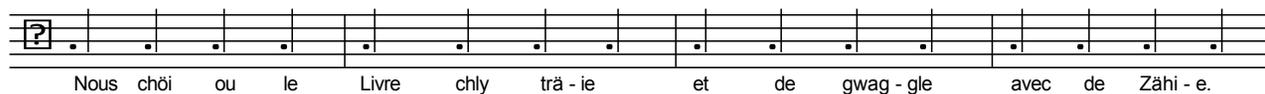
2 J'ai longtemps parlé, j'ai regardé et j'ai chanté, j'ai construit une belle cabane et j'ai sauté dans le lit. Ma langue est soudain sèche, je ne sens plus que l'odeur dans ma gorge. J'ai soif, il faut que je boive. Je dois boire de l'eau. Un bain de thé et un lac de sirop de framboise !

## QUESTIONS AUX ENFANTS

3 Comment ressens-tu la faim ? Comment ressens-tu la soif ? Où ressens-tu dans ton corps ? As-tu déjà trop mangé ? Comment l'as-tu senti ? Quel est ton goût préféré ? Quel est le goût que tu n'aimes pas du tout ? Fais une grimace acide, puis une grimace sucrée. Comment voit-on si tu aimes beaucoup un goût ou si tu ne l'aimes pas du tout ?

# Gymnastique de midi

● Chanson #12 sur CD



Qu'est-ce qui est important pour eux au début et à la fin d'un repas ?



# Carramba

transmis

● Chanson #11 sur CD

G

1. Car - ram - ba scho ist es Zyt zum Cho - che ! Oû est-ce que sech le Chu - chi - chef ver-

L

chro - che ? Sur le Cuisinière grillent no kes S'il vous plaît, 's hett es

# Ga

Wûrm - li i dr Con - fi - tür. (Eu f Sam - ba, Sam - ba, Sam - ba di tom - a -to, Ma - ca-

D

rô - ni, Pe - pe - ro - ni e Pot - a - to, Char - lotte russe avec huile - sar - di - ne, Mag - gi,

G

Bö - le et Ro - si - ne, le isch üs - e grü - sel Chu - chi Le swing. Pud - ding !



Manger de façon indécente, c'est parfois aussi drôle ?

- ② L'asticot se transforme en chrysalide dans le marais  
Mais n'ayez pas peur de manger la soupe.  
Dans le pain, il y a une grosse souris,  
demain, il y aura un succulent bifdegg.  
Samba...
- ② Pourquoi, au lieu de mettre du sucre dans les galettes de pommes de terre, tu mets du vili, vili salé ?  
Tous les petits vers disent :  
"Merde ! Et là, ils sont en pleine forme ! Samba..."

# Salade de fruits

● Chanson #18 sur CD

Musical score for the song 'Salade de fruits'. It consists of three staves of music in 4/4 time, with a key signature of one flat (F major). The lyrics are written below the notes. The first staff has a '2' in a box above the first and last measures. The second staff has a '2' in a box above the last measure. The third staff has a '2' in a box above the last measure.

F G m

Öp - fu, Öp - fu.

F G m

Bi - re, bi - re.

F F G m

Ärd - be - eri, Him - be - eri, Ärd - be - eri, Hmm !



Quels sont les fruits que votre enfant particulièrement ?

## 8. LITTÉRATURE

Vous trouverez ici la littérature spécialisée et les études sur lesquelles s'appuie le contenu du manuel. Sur le site [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch), rubrique : Médias et matériel -> PEP - Manger ensemble, vous trouverez une description plus détaillée du contenu d'une sélection de ces documents.

### 8.1 LITTÉRATURE SPÉCIALISÉE

- .....
- Affolter, Ursula et autres (2010). *Tiptopf - Manger, boire, se sentir bien*. Schulverlag plus.
- aid infodienst, Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (éd.) (2012). *Apprendre à manger dans les crèches et les garderies. Education alimentaire pour les jeunes enfants*. aid infodienst.
- Aléxy, Ute é.a. (2011). *Repas scolaires selon l'optimiX. Où les écoles ont-elles besoin de soutien ?*
- Dans : Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (éd.). *Les repas*. VS-Verlag, 121-130.
- .....
- Avemann, Katharina & Jansen, Catherina (2013). *"Manger volontiers, bien et sainement à l'école ?" L'ouverture des écoles vers la participation, l'engagement et la coopération à l'exemple de la restauration scolaire*.
- Dans : Hartnuß, Birger e.a. (éd.). *L'école de la société civile. Perspectives citoyennes pour une éducation moderne et des écoles de qualité*. Wochenschau-Verlag.
- .....
- Avemann, Katharina & Jansen, Catherina (2013). *L'école et l'alimentation entre charge, plaisir et jouissance*. In : *L'école en point de mire 6*, Necker-Verlag, 10-13.
- .....
- Bärlösius, Eva (2011). *Sociologie de l'alimentation. Une introduction aux sciences sociales et culturelles dans la recherche sur l'alimentation*. JUVENTA.
- .....
- Bartsch, Silke (2008). *La culture alimentaire des jeunes. Significations de l'alimentation pour les jeunes dans le contexte de la famille et du groupe de pairs*. Dans : Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (éd.). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, Volume 30.
- .....
- Bartsch, Silke (2011). *Les jeunes mangent autrement*. In : *UGB-Forum 5/11*, 214-217.
- .....
- Bauer, Joachim (2009). *Principe d'humanité*. Heyne.
- .....
- Baumgarten, Moritz et autres (2008). *Le concept du corps*. Proseminar Sozialpsychologie : Selbstbild und Selbstwert, Dr. Schachinger, Helga Elisabeth, Université de Vienne.
- .....
- Bézzola, Madlaina (2014). *Obésité et image corporelle*. Travail de bachelor ZHAW
- .....
- Bender, Ute (2011). *Repas de midi dans les écoles à horaire continu. Développer une culture alimentaire scolaire*.
- In : *Annuaire Ganztagschule*. Wochenschau-Verlag, 87-93.
- .....
- Rapport de la Commission fédérale pour la jeunesse (2002). *Porter des responsabilités - les partager. Idées et principes pour la participation des enfants et des jeunes*.
- .....
- Commission fédérale pour la jeunesse.
- .....
- Birch, Leann L. & Fisher, Jennifer O. (1998). *Développement des comportements alimentaires chez les enfants et les adolescents*. In : *Pediatrics 101*, Suppl., 539-548.
- .....
- Birch, Leann L. & Deysher, Mary (1986). *Caloric compensation and sensory specific satiety. Evidence for self regulation of food intake by young children*.
- In : *Appetite 7*, 323-331.
- .....
- Birch, Leann L. et autres (1991). *The variability of young children's energy intake*. *New England Journal of Medicine* 324, 232-235.
- .....
- Büille-Gründer, Theres (2014). *Manger avec les enfants. Inviter à un comportement plutôt que donner des consignes*.
- Dans : *Ecoute, comme l'estomac gargouille ! et Enfants 93*, 15-24.
- .....
- Botta Diener, Marianne (2008). *Une alimentation saine et pratique pour les enfants. Manger avec les enfants devient un plaisir*. Beobachter-Buchverlag.
- .....
- Bravo (2009). *Étude du Dr. Sommer sur l'amour, le corps et la sexualité*. Disponible sur : [www.bravo.de/dr-sommer/dr-sommer-studie-2009-amour-cerveau-sexualite-137595](http://www.bravo.de/dr-sommer/dr-sommer-studie-2009-amour-cerveau-sexualite-137595).
- .....
- D'Alusio, Faith & Menzel, Peter (2005). *L'homme mange ainsi. Des familles du monde entier montrent ce qui les nourrit*. Gruner und Jahr.
- .....
- Étude Dove (2005). *Au-delà des stéréotypes. La nouvelle compréhension de la beauté*.
- .....
- Ellrott, Thomas (2007). *Comment les enfants apprennent à manger*. In : *Ernährung - Wissenschaft und Praxis 1*, 167-173.
- .....
- Disponible sur : [www.springer-gup.de/media/ernaehrung/ausgabe\\_04\\_07/ewp\\_04\\_07\\_167\\_173.pdf](http://www.springer-gup.de/media/ernaehrung/ausgabe_04_07/ewp_04_07_167_173.pdf)
- .....

- Galloway, Amy T. et autres (2005). *Parental pressure, dietary patterns and weight status among girls who are "picky eaters"*. In : Journal of the American Dietetic Association 105, 541-548.
- Geiger, Ingrid Katharina (2007). *Les cultures alimentaires. Comprendre l'alimentation dans un contexte multiculturel - 1ère partie*. In : Ernährungs-Umschau 54, Heft 1.
- Geiger, Ingrid Katharina (2007). *Ess-Kulturen, Ernährung im multikulturellen Kontext verstehen - Teil 2*. In : Ernährungs-Umschau 54, Heft 2.
- Gérhards, Jürgen & Rössel, Jörg (2003). *Le comportement alimentaire des jeunes dans le contexte de leur style de vie*. Dans : Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (éd.). Recherche et pratique de la promotion de la santé, volume 20.
- Santé Berlin: *Développement participatif de la qualité*. Disponible sous : [www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de/partizipation/stufen-der-partizipation.html](http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de/partizipation/stufen-der-partizipation.html)
- Égalité des chances en matière de santé en Allemagne, association de coopération à l'initiative de la centrale fédérale allemande pour l'éducation à la santé (BZgA)*. Disponible sur : [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-im-quartier/aktiv-werden-fuer-gesundheit-arbeitshilfen/teil-4-praeventiv-handeln/esskulturen-foerdern-und-gesund-gestalten/](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-im-quartier/aktiv-werden-fuer-gesundheit-arbeitshilfen/teil-4-praeventiv-handeln/esskulturen-foerdern-und-gesund-gestalten/)
- Promotion Santé Suisse (2015). *Etude non publiée sur la satisfaction corporelle des jeunes*.
- Grünwald-Funk, Dorle e.a. (2007). *Esspedition Kindergarten (Expédition alimentaire au jardin d'enfants). L'éducation alimentaire dans la pratique*. aid. Hauner, Andrea & Reichart, Elke (2004). *Bodytalk, ou comment parler de son corps. Le culte risqué du corps et de la beauté*. Série Dtv Hanser.
- Hendy, Helen M. & Raudenbush, Bryan (2000). *Efficacité de la modélisation de l'enseignant pour encourager l'acceptation de la nourriture chez les enfants pré-scolaires*. *Appétit* 34(1), 61-76.
- Hellmann, Jeremy (2014). *Réfléchir aux champs d'action de l'éducation alimentaire précoce*. Dans : Ecoute, comme l'estomac gargouille ! et Enfants 93, 25-38.
- Hertig, Noam (éd.) (2012). *Que mange la religion. Recettes - traditions - rituels - tabous*. Werd (en allemand). Hessling, Angelika & Bode, Heidrun (2006). *Corps-conscience de la sexualité chez les jeunes*. BZgA, Forum sur la sexualité éducation sexuelle et planning familial 1. Infoclic.ch. *Jeunesse avec impact. Participation dans la commune. Arguments en faveur de la jeunesse avec impact*. Disponible sur : [www.infoclick.ch/jugendmitwirkung/idee/argumente/](http://www.infoclick.ch/jugendmitwirkung/idee/argumente/)
- Jansen, Anita & Tenney, Nienke (2001). *Voir sa mère boire un produit "light" : L'apprentissage social est-il un plus grand déterminant de l'acquisition des préférences gustatives que le conditionnement calorique ?* In : European Journal of Clinical Nutrition 55, 418-422.
- Jansen, Catherina et autres (2012). *Facteur de réussite des collaborateurs : offre de confiance dans les cantines scolaires*. In : L'alimentation en question 12-11, 418-420.
- Johnson, Susan L. et autres (1991). *Préférences conditionnées. Les jeunes enfants préfèrent les saveurs associées à des graisses alimentaires élevées*. In : Physiology & Behaviour 50, 1245-1251.
- Juul, Jesper (2009). *Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? Manger ensemble rend les familles plus fortes*. Beltz.
- Juul, Jesper et al. (2015). *Moments de relations réussies. Ce qui tient le monde ensemble*. Beltz.
- Juul, Jesper & Jensen, Helle (2004). *De l'obéissance à la responsabilité*. Patmos.
- Kersting, Mathilde (éd.) (2009). *L'alimentation des enfants. Points forts pour la promotion de la santé et la prévention*. Umschau-Zeitschriftenverlag.
- Kontakt-spuren.ch, *site web pour les enseignants sur le thème de la migration, La migration dans l'assiette*. Disponible sur : [www.kontakt-spuren.ch/traces-de-migration-sur-le-plateau](http://www.kontakt-spuren.ch/traces-de-migration-sur-le-plateau)

- Kreikebaum, Susanne P. (2003). *Image corporelle, satisfaction corporelle, comportement diététique et estime de soi chez les filles et les garçons âgés de sept à treize ans*. Thèse de doctorat à l'Institut de psychologie de l'Université de Cologne, Chaire IV, Psychologie du développement et de l'éducation.
- Leitzgen, Anke-M. & Rienermann, Lisa (2013). *Découvre ce qui te plaît*. Beltz & Gelberg. Ommer, Uwe (2000) : *1000 familles*. Sacs.
- Pösch, Waltraud (2009). *Le projet du corps. Comment le culte de la beauté façonne notre vie*. Campus.
- Prüß, Franz e.a. (2009). *L'école à plein temps promouvant la santé*. Dans : Apel, Stefan e.a. (éd.). *Annuaire des écoles à temps plein*. Wochenschau-Verlag, 178-188.
- Martiñs, Yolanda (2006). *Expériences alimentaires et modèles d'acceptation de la nourriture de l'enfance à l'âge adulte*. In : *Food, Culture & Society* 9(3), 287-298.
- Pudel, Volker (2002). *Manger, c'est un plaisir ! Un guide pour l'éducation alimentaire des enfants*. Beltz, Allemagne.
- Pudel, Volker & Westenhöfer, Joachim (2003). *Psychologie de la nutrition. Une introduction à ce sujet*. Hogrefe.
- RADIX Suisse (éd.) (2012). *Brochure de base "Schnitz und drun-der". Bases et recommandations pour l'alimentation des enfants et des adolescents*. Centre de compétences pour la promotion de la santé et la prévention.
- Institut Robert Koch. KIGGS : *étude sur la santé des enfants et des adolescents en Allemagne (2003-2006)*. Disponible sous : [www.kiggs-studie.de/deutsch/ergebnisse/kiggs-basiserhebung/public-use-file.html](http://www.kiggs-studie.de/deutsch/ergebnisse/kiggs-basiserhebung/public-use-file.html)
- Roth, Marcus (2002). *Différences entre les sexes dans l'image corporelle des jeunes et son importance pour l'estime de soi*. Bibliothèque universitaire et régionale de la Sarre.
- Rytz, Thea et autres (2014). *Pappèrlà PEP: Corps et émotions en dialogue*. Schulverlag plus.
- Rytz, Thea (2010). *Chez soi et en contact*. Hans Huber.
- Schmidt, Sabine (2011) : *Comment les enfants apprennent à manger en mangeant*. In : Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (éd.). *Les repas. Ancienne charge ou nouveau plaisir*. VS-Verlag, 55-70.
- Scholl, Marina & Kutsch, Thomas (2007). *Atmosphère alimentaire à l'école. Une étude de cas sur l'analyse empirique des repas de midi des enfants de l'école primaire*. In : *Ernährungs-Umschau* 54, cahier 1.
- Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (éd.) (2011) : *Les repas. Ancienne charge ou nouveau plaisir*. Éditions VS. Société Suisse de Nutrition. *Disque de l'alimentation pour enfants*, [www.sqe-ssn.ch/media/merkblatt\\_ernaehrungsscheibe\\_fuer\\_kinder\\_1.pdf](http://www.sqe-ssn.ch/media/merkblatt_ernaehrungsscheibe_fuer_kinder_1.pdf)
- Ville de Berne. Direction de la formation, des affaires sociales et du sport (2012). *École à journée continue de la ville de Berne. Standards de qualité pour une bonne école à horaire continu*. Service de l'enseignement.
- Addiction Suisse (2012). *Promotion de la santé dans les structures d'accueil de jour pour les enfants de 4 à 12 ans. Information pour les responsables et les soignants*. éducation+ santé Réseau suisse.
- Tschöpe-Scheffler, Sigrid (2005). *Les cours pour parents au banc d'essai. Comment redonner du plaisir à l'éducation*. Leske et Budrich.
- etEnfants 93 (2014). *Écoute comme ton estomac gronde !* Centrale des consommateurs de Rhénanie-du-Nord-Westphalie (2009). *Alimentation saine et culture alimentaire. Éléments de matériel pour la journée complète*. Netzwerk e.V. - Soziale Dienste und Ökologische Bildung (Réseau des services sociaux et de l'éducation écologique) : Association Bureau des idées. *Infos Bureau des idées*. Disponible sous : [www.ideenbuero.ch/infos](http://www.ideenbuero.ch/infos)
- Centre de liaison pour la restauration scolaire.
- Böhringer, Stefanie et autres : *Facteurs d'acceptation, Bases de la restauration scolaire*. Disponible sur : [www.grundlagen-schulverpflegung.de](http://www.grundlagen-schulverpflegung.de)
- Winkler, Gertrud (2011). *Importance de l'environnement et de l'ambiance lors des repas scolaires*. In : Schönberger & Methfessel (éd.). *Les repas dans les écoles*. VS-Verlag, 131-140.
- Winkler, Gertrud & Deumert, Romy (2007). *La restauration scolaire. Qu'est-ce qui les rend attractives à long terme ?* In : *Nutrition, science et pratique* 1, 301-313.
- Winkler, Gertrud (2010). *À l'école, j'aime manger ! Comment rendre la restauration scolaire de midi attractive à long terme*. SuB cahier 10-11, 7-10.

## 8.2 MATÉRIEL DIDACTIQUE ET LIVRES D'IMAGES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Budde, Nadia (2013). *Et en plus, les soies sont belles !* Peter Hammer.

Child, Lauren (2013). *Non, je ne mange pas de tomates*, Carlsen.

Eggenberger, Elisabeth (2015). "Wir haben ein Esstisch?" in : Buch & Maus, revue de l'Institut suisse de littérature pour l'enfance et la jeunesse, thème principal : alimentation et nutrition, 2, 11-13.

Guïdôn, Léa (2015). *Vèrsè Rührèn, Gèschichtèn Kö- chèn*, in : Buch & Maus, revue de l'Institut suisse de littérature pour l'enfance et la jeunesse, point fort : Essen und Ernährung, 2, 6-8.

Hölwärth, Wèrnèr (tèxtè) ; Strözyk, Thèrèsà (illüstrà- tiòn) (2015). *J'aime bien ! Pas du tout ! Un livre de rimes et d'images pour l'estomac*, Klett Kinderbuch.

Imhöf, Christine (2007) : *Il's mangent comme ça ! Portraits photographiques de familles de 15 pays*. Un projet d'exploration du thème de l'alimentation, Verlag an der Ruhr.

Jäkel, Sonja (2015). *Vom Naschen und Fressen*, in : Buch & Maus, revue de l'Institut suisse de littérature pour l'enfance et la jeunesse, thème principal : alimentation et nutrition, 2, 2-5.

Jäkòb, Bärbarà (2015). *Du gâteau pour tous ! - Ou pas ?* in : Buch & Maus, revue de l'Institut suisse de littérature pour l'enfance et la jeunesse, thème principal : alimentation et nutrition, 2, 18-20.

Kásúmi, Mäsáyuki (tèxtè) ; Tánigúchi, Jirò (illüstràtiòn) (2014). *Le gourmet. De l'art de savourer seul*, Carlsen.

Knisley, Lucy (2014). *Des gourmandises. Histoires et recettes de ma vie dans la cuisine*, EdenBooks.

Kontaktspuren.ch, site web pour les enseignants sur la

Thème : la migration, la migration dans l'assiette.

Disponible sur : [www.kontakt-spuren.ch/traces-de-migration-sur-le-plateau](http://www.kontakt-spuren.ch/traces-de-migration-sur-le-plateau)

Kuhl, Anke & Maxmeiner, Alexandra (2012). *Tout est bon. Des aliments préférés, des aliments dégoûtants, des odeurs de gâteaux, des petits pois, des casse-croûtes et autres délices*, Klett Kinderbuch.

Lèhnhègèr, Anriá (2015). *Unè històirè de l'álimèntàtiòn du point de vue des enfants*, dans : Buch & Maus, revue de l'Institut suisse de littérature pour l'enfance et la jeunesse, point fort : alimentation et nutrition, 2, 14- 15.

Leitzgen, Anke M. & Rienermann, Lisa (2013).

*Découvre ce qui te plaît*. Beltz & Gelberg. Ommer, Uwe (2000) : *1000 familles*. Sacs.

Randerath, Jeanette & Dinkel, Susanne (2008).

*Le dragon de la colère*, Thienemann.

Rübel, Doris (1998). *Nous découvrons notre corps*, Ravensburger Buchverlag.

Stemann, Anna (2015). "Mampf !" - *Kulinarische Zeichenträger im Comic*, in : Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt : Essen und Ernährung, 2, 23- 25.

Tinz, Sigrid (2015). *Le paradis sauvage : Urban Gardening im Kinderbuch*, in : Buch & Maus, revue de l'Institut suisse de littérature pour l'enfance et la jeunesse, point fort : nourriture et alimentation, 2, 9-10.

Von Bèttèrày, Chrístiànè (1999). *Le pays de cocagne. Un livre d'expériences autour de la nourriture, du goût et du plaisir*. Christophorus.

