



## INTERACTIONS ENTRE LES ÉDUCATRICES ET LES ENFANTS AU MOMENT DES REPAS

Quelques stratégies pour bâtir une bonne relation avec la  
nourriture dès le jeune âge!

Document à l'intention des  
éducatrices en service de garde

**Cora Loomis**

Étudiante en nutrition à l'Université McGill et  
stagiaire en nutrition communautaire au CSSS-IUGS

**En collaboration avec :**

Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS

Christine Giguère, CSSS-IUGS

Pascale Morin, Université de Sherbrooke



# **INTERACTIONS ENTRE LES ÉDUCATRICES ET LES ENFANTS AU MOMENT DES REPAS**

**Quelques stratégies pour bâtir une bonne relation avec la nourriture  
dès le jeune âge!**



**Document à l'intention des éducatrices en service de garde**

**Cora Loomis**

Étudiante en nutrition à l'Université McGill et  
stagiaire en nutrition communautaire au CSSS-IUGS

**En collaboration avec :**

Marie-André Roy, CSSS-IUGS

Christine Giguère, CSSS-IUGS

Pascale Morin, Université de Sherbrooke

Mai 2010

## **Rédaction**

Cora Loomis, étudiante en nutrition à l'Université McGill et stagiaire en nutrition communautaire au CSSS-IUGS

En collaboration avec Marie-Andrée Roy, Christine Giguère et Pascale Morin de la Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

## **Révision linguistique**

Lucie Roy, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

## **Mise en pages**

Christine Binet, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

Centre de santé et de services sociaux –  
Institut universitaire de gériatrie  
de Sherbrooke



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

*Le CSSS-IUGS est un centre affilié universitaire (CAU) du secteur social et un institut universitaire de gériatrie (secteur santé)*

Vous pouvez obtenir ce document à l'adresse suivante.

## **Guichet de la DCAA**

Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke  
Direction de la coordination et des affaires académiques  
500, rue Murray, bureau 100  
Sherbrooke (Québec) J1G 2K6  
819 780-2220, poste 47200  
sgrimard.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

ISBN-13 : 978-2-923738-26-0 (Version PDF)

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2010  
Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada 2010

© 2010 Cora Loomis, étudiante en nutrition à l'Université McGill et stagiaire en nutrition communautaire au CSSS-IUGS

La reproduction des textes est autorisée et même encouragée, pourvu que la source soit mentionnée.

Ce document est disponible en version électronique sur le site web [www.csss-iugs.ca](http://www.csss-iugs.ca).

## Table des matières

Introduction .....	1
Les interactions courantes .....	2
Quelques trucs pratiques .....	10
Notes .....	12
Références.....	14
<b>Figure 1</b> : Quelques interactions positives déjà en place dans les CPE des Cantons-de-l'Est.....	2
<b>Figure 2</b> : Quelques interactions positives déjà en place dans les CPE des Cantons-de-l'Est qui gagneraient à être utilisées plus souvent.....	3
<b>Figure 3</b> : Quelques interactions reconnues moins efficaces dans les CPE des Cantons-de-l'Est sur lesquelles il faudrait travailler .....	6



## Introduction

À l'âge de cinq ans, les habitudes alimentaires sont déjà solidement établies chez un enfant!

Comme éducatrice dans un centre de la petite enfance (CPE) et possiblement comme parent, vous avez l'importante responsabilité de contribuer au développement des habitudes alimentaires des tout-petits avec lesquels vous êtes en contact quotidiennement. Nous avons tous notre propre histoire en ce qui concerne notre relation avec la nourriture, qu'elle soit positive ou non. Tout a commencé par nos propres interactions avec nos parents ou nos gardiennes. La chance de pouvoir avoir un impact positif et à long-terme sur l'alimentation de la prochaine génération est un vrai cadeau! Par contre, ce n'est pas une chose facile! Nous devrions répondre à ce beau défi avec enthousiasme et avec une bonne connaissance des interactions à adopter et à ne pas adopter avec les enfants lors des repas.

Les interactions que vous avez avec chaque enfant contribueront à former son attitude envers les aliments et auront un impact sur sa relation avec la nourriture. En effet, il est prouvé qu'un enfant gardera ses habitudes alimentaires tout au long de sa vie.

Les enfants apprennent par l'exemple. Par conséquent, notre propre relation avec la nourriture est très importante. Donner l'exemple, la méthode la plus efficace d'avoir un impact sur leur attitude envers la nourriture, n'est pas toujours chose facile, mais il reste que c'est très important. Alors, examinons notre propre relation avec l'alimentation et essayons de la modifier et de la rendre la plus saine possible dans le but de donner le meilleur exemple aux tout-petits qui nous observent.

Ce document traite d'abord des interactions courantes, telles que décrites par des éducatrices des CPE des Cantons-de-l'Est. Il décrit ensuite pourquoi on considère qu'une interaction est positive ou négative. Ensuite, une section décrit quelques *trucs pratiques* pour pallier aux difficultés rencontrées par les éducatrices au moment des repas. Finalement, une dernière section rapporte des références (livres, sites web) qui pourront être utiles aux éducatrices dans le cadre de leur profession.

En espérant le tout utile pour vous tous, bonne lecture!

*Cora Loomis*

Étudiante en nutrition

Université McGill

*À noter : Toutes les recommandations émises dans ce document sont basées sur des études scientifiques qui touchent l'alimentation des jeunes enfants, ainsi que sur les meilleures pratiques professionnelles qui ont pour but d'améliorer la qualité de l'alimentation des tout-petits.*

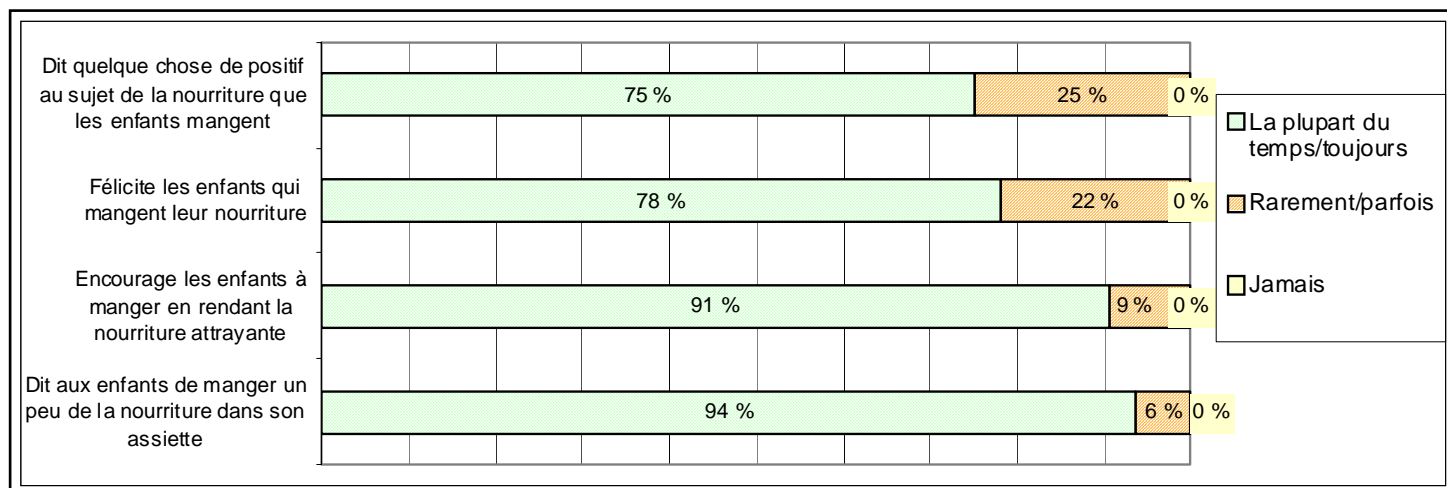
## Les interactions courantes

Les tableaux présentés dans cette section sont tirés d'un sondage mené l'an dernier auprès de 33 éducatrices des CPE des Cantons-de-l'Est. Le sondage avait pour but de décrire l'environnement alimentaire dans les CPE de cette région.

### La grande majorité des éducatrices a des interactions positives avec les enfants au moment des repas! Par exemple, les éducatrices...

1. Disent **souvent** quelque chose de positif au sujet de la nourriture mangée par les enfants.  
Ex. : « Regardez la belle couleur orangée de ce potage! »
2. Félicitent **souvent** les enfants qui mangent leur nourriture. Ex. : « Bravo! Tu mange si bien! »
3. Encouragent **souvent** les enfants à manger en rendant la nourriture attrayante.
4. Disent **souvent** aux enfants de manger un peu de la nourriture dans leur assiette. Ex. : « J'aimerais que tu manges un peu de tes haricots. »

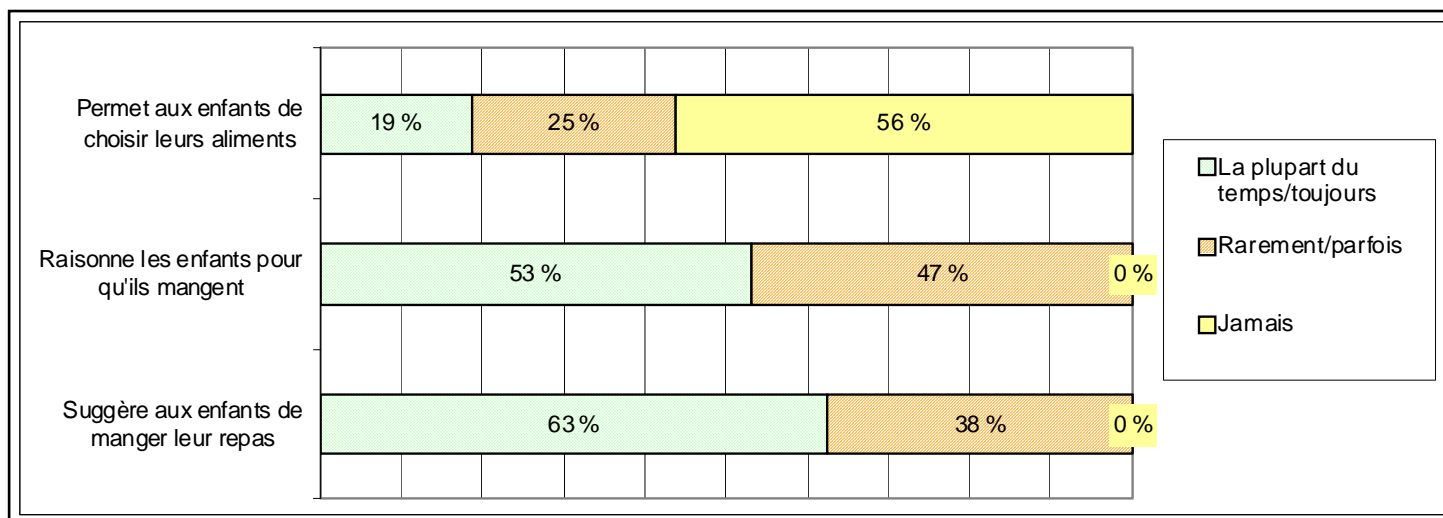
**Figure 1 : Quelques interactions positives déjà en place dans les CPE des Cantons-de-l'Est**



**D'autres interactions positives sont adoptées par les éducatrices. Toutefois, plus de 40 % de celles-ci ne les utilisent pas assez souvent. Ces interactions sont les suivantes...**

5. Permettre aux enfants de choisir leurs aliments.
6. Raisonner les enfants pour qu'ils mangent. Ex. : « Le lait est bon pour votre santé; il va te rendre fort! »
7. Suggérer aux enfants de manger leur repas.

**Figure 2 : Quelques interactions positives déjà en place dans les CPE des Cantons-de-l'Est qui gagneraient à être utilisées plus souvent**



Les interactions énumérées ci-dessus sont des moyens efficaces d'encourager les enfants à essayer de nouveaux aliments tout en respectant leurs goûts et leurs aversions. En leur prodiguant des encouragements et en leur procurant un environnement approprié où ils pourront explorer de nouveaux aliments (calme, sécuritaire, où ils se sentent écoutés et non pas contrôlés), les enfants découvriront le monde merveilleux de l'alimentation variée!

La culpabilité, la force et le contrôle ne sont pas des méthodes efficaces pour introduire de nouveaux aliments ou pour faire manger de plus grandes quantités de nourriture aux enfants. En fait, ces méthodes ont souvent l'effet inverse, c'est-à-dire qu'ils risquent de manger moins ou de développer une aversion aux aliments qu'ils ont été forcés de manger.

## Pourquoi ces interactions sont-elles considérées comme étant positives?

### 1. Dire quelque chose de positif au sujet de la nourriture mangée par les enfants

Dire des commentaires positifs sur les aliments est un moyen efficace d'encourager les enfants à déguster un nouvel aliment. Par contre, il faut appuyer ces commentaires positifs en donnant l'exemple. Les enfants suivent l'exemple qui leur est montré. Alors, il faut nous-mêmes goûter le nouvel aliment en mentionnant verbalement et avec enthousiasme à quel point nous aimons cet aliment.

**Exemple :** *en mangeant une mangue on dit : « Miam! J'adore les mangues! » Par contre, les enfants ne sont pas dupes, ils s'en rendront compte si nous ne sommes pas sincères!*

### 2. Féliciter les enfants qui mangent leur nourriture

Ceci est une bonne chose seulement si elle est appliquée dans le bon contexte. On ne veut pas féliciter un enfant d'avoir **terminé** son assiette, mais plutôt d'avoir **goûté** à un nouvel aliment. Si on le félicite pour avoir terminé son assiette, on l'encourage à manger pour gagner de la reconnaissance. Ceci fait en sorte que l'enfant écouterait les signaux externes plutôt que ses propres signaux internes (ses signaux de faim et de satiété\*). Cela peut engendrer une mauvaise relation avec la nourriture à long terme. L'enfant risque d'éprouver de la difficulté à gérer la quantité de nourriture qu'il mange par rapport à ce que son corps a réellement besoin.

\*satiété : le mot qu'on utilise pour décrire quand on est plein, quand on n'a plus faim.

### 3. Encourager les enfants à manger en rendant la nourriture attrayante

Les enfants ont des goûts particuliers – ils adorent le sucré et ont une plus grande capacité (comparé aux adultes) à goûter l'amertume. En rendant leurs premières expériences avec un aliment agréable au lieu de désagréable, il y a plus de chances que les enfants acceptent de manger cet aliment une seconde fois et qu'ils finissent par l'aimer. Mais, manger n'est pas seulement une question de goût – il faut que l'apparence d'un aliment donne le goût de le manger. Pour rendre l'introduction d'un nouvel aliment plus agréable, on peut, par exemple,

modifier son goût en le mélangeant avec un aliment naturellement plus sucré, ou bien on peut le présenter sous une forme plus intéressante (ex. : présenter les sandwiches en papillon).

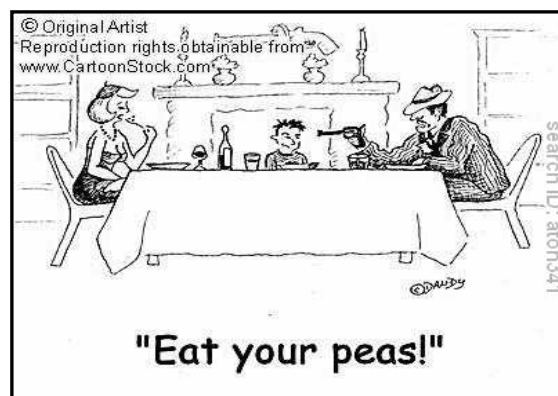


4. Dire aux enfants de manger un peu de la nourriture dans leur assiette

En demandant aux enfants de manger *un peu* de la nourriture dans leur assiette, on ne les force pas à tout manger, mais plutôt à *essayer* chaque aliment. Quand on demande aux enfants d'essayer un nouvel aliment, on ne devrait jamais les *forcer* à l'avalier. En effet, si un aliment donne un haut le cœur à un enfant et que celui-ci est forcé de l'avalier, il y a plus de risque que ce dernier développe une aversion envers cet aliment à long terme.

5. Permettre aux enfants de choisir leurs aliments

En permettant aux enfants de choisir leurs aliments, on leur fait confiance. De plus, quand ils peuvent choisir eux-mêmes la quantité d'aliments qu'ils vont mettre dans leur assiette, on ne les force pas à manger un certain aliment. On respecte leurs préférences et leurs goûts. De plus, si on laisse les enfants se servir, ils peuvent plus facilement prendre la quantité nécessaire pour combler leur appétit.



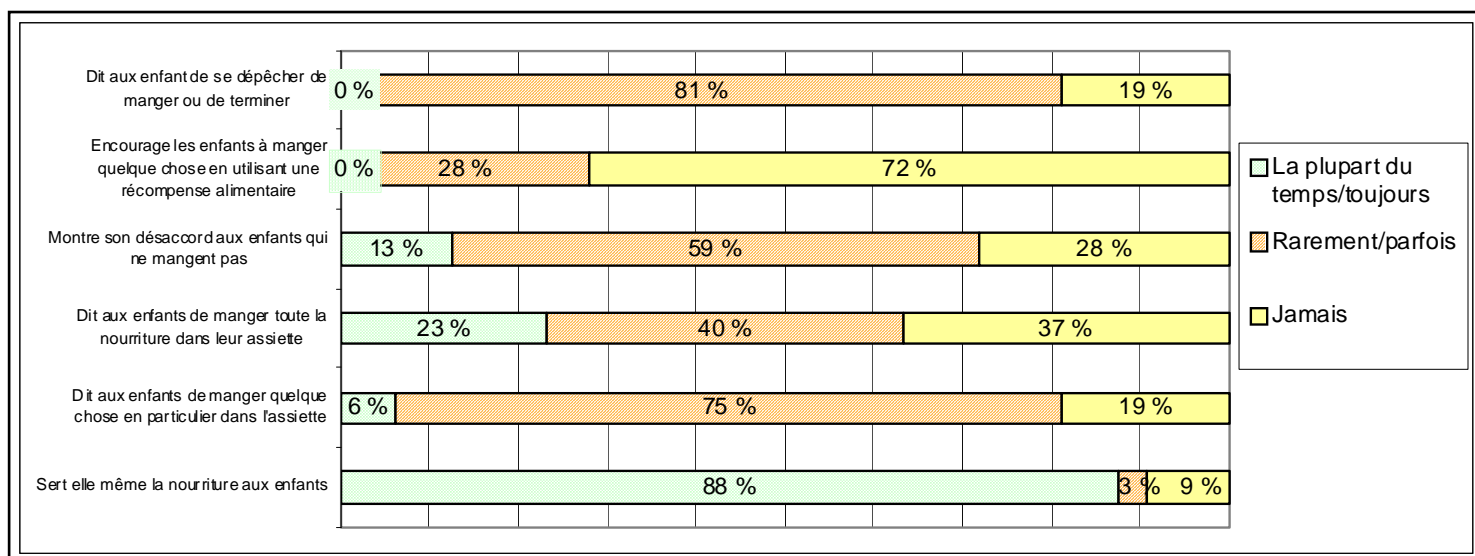
Il faut donner aux enfants l'opportunité d'écouter leurs signaux de faim. En effet, ils sont nés avec cette capacité et risquent de la perdre si les responsables de leur alimentation les encouragent trop souvent à écouter les signaux externes (l'heure, les récompenses, etc.).

**Raisonner** et **suggérer** sont deux méthodes qui sont plus efficaces chez les enfants contrairement au chantage ou à exercer une pression excessive qui vise à leur faire manger un certain aliment.

## La majorité des éducatrices utilise parfois des interactions reconnues moins efficaces au moment des repas. Par exemple, les éducatrices...

1. Disent **parfois** aux enfants de se dépêcher de manger ou de terminer.
2. Encouragent **parfois** les enfants à manger quelque chose en utilisant une récompense alimentaire.
3. Montrent **parfois** leur désaccord aux enfants qui ne mangent pas.
4. Disent **parfois** aux enfants de manger toute la nourriture dans leur assiette.
5. Disent **parfois** aux enfants de manger quelque chose de particulier dans leur l'assiette.
6. Servent **souvent** elles-mêmes la nourriture aux enfants.

**Figure 3 : Quelques interactions reconnues moins efficaces dans les CPE des Cantons-de-l'Est sur lesquelles il faudrait travailler**



## Pourquoi ces interactions sont-elles considérées comme étant moins efficaces et pourquoi faut-il les éviter?



### 1 - Dire aux enfants de se dépêcher de manger ou de terminer

Il ne faut pas mettre de la pression sur la vitesse à laquelle les enfants mangent leur repas. L'heure du repas doit être un moment de détente où règne une atmosphère plaisante et calme pour éviter que les enfants fassent un lien entre la nourriture et le stress ou des émotions fortes (ex. : les chicanes, les plaintes). Personne n'aime se faire presser et les enfants ne font pas exception! Les enfants doivent avoir la possibilité de manger à leur rythme pour réussir à écouter les besoins de leur corps. De plus, le corps n'a pas le temps d'envoyer les signaux de satiété si on le force à manger trop vite!



### 2 - Encourager les enfants à manger quelque chose en utilisant une récompense alimentaire



*Il ne faut jamais utiliser une récompense alimentaire* pour qu'un enfant mange un aliment car cela risque de changer ses préférences alimentaires. À titre d'exemple, on utilise souvent le dessert comme une récompense et les légumes comme des aliments obligatoires. Cela valorise le dessert et instaure un dégoût pour les légumes ce qui entraîne un changement au niveau des préférences alimentaires. Il y a une théorie appelée la « surjustification » qui explique cette réaction; si on récompense une action, c'est qu'elle ne doit pas être agréable.

Une autre raison pour ne pas utiliser de récompenses alimentaires est que cela apprend aux enfants que les aliments sont liés aux performances et aux bonnes actions, ce qui perturbe leur relation avec la nourriture. On devrait manger pour le plaisir de manger des bons aliments et dans le but de combler nos besoins et non pas pour gagner un autre aliment ou pour nous reconforter (en lien avec des émotions). De plus, quand on utilise des aliments-récompenses, les enfants risquent de trop manger. En effet, ils se forcent pour finir leur assiette même s'ils n'ont plus faim et ensuite ils mangent tout leur dessert car ils l'ont « gagné ».

### **X** 3 - Montrer son désaccord aux enfants qui ne mangent pas

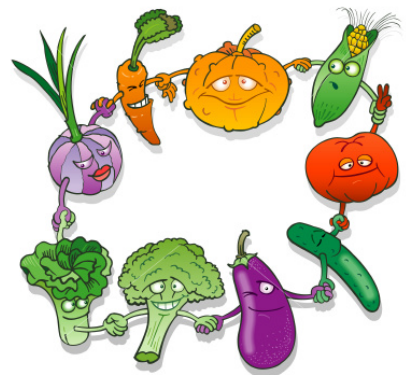
Si un enfant choisit de ne pas manger lors d'un repas, ce n'est pas à nous de montrer notre désaccord ni de le juger. On devrait plutôt respecter son choix. Il n'a peut-être simplement pas faim. L'appétit des enfants peut fluctuer d'un jour à l'autre ainsi que d'un repas à l'autre. La meilleure chose qu'on peut faire c'est de faire confiance en leur jugement.

### **X** 4 - Dire aux enfants de manger toute la nourriture dans leur assiette

C'est toujours avec de bonnes intentions qu'on demande aux enfants de finir leur assiette (ex. : on ne veut pas gaspiller, on veut empêcher qu'ils aient faim par la suite, on pense qu'ils sont trop maigres, etc.), mais demander (ou pire, forcer) les enfants à finir leur assiette peut avoir des conséquences à long terme sur leurs habitudes alimentaires. Les enfants naissent avec la capacité de reconnaître leurs signaux de faim et de satiété. Quand on les encourage à finir leur assiette, on les encourage à ignorer leurs signaux. Cela engendre la perte de cette capacité innée et peut entraîner un surpoids plus tard dans sa vie car ils auront de la difficulté à gérer leurs apports.

### **X** 5 - Dire aux enfants de manger quelque chose de particulier dans leur l'assiette

Dire aux enfants de manger quelque chose de particulier dans leur assiette (ex. : « Mange ton brocoli! ») est une façon de mettre de la pression. Et comme mentionné ci-dessus, la pression n'est pas efficace et entraîne souvent la réaction contraire à celle qu'on veut. Les êtres humains en général réagissent mal à la pression.



### **X** 6 - Servir elle-même la nourriture aux enfants

Servir nous-mêmes la nourriture aux enfants est évidemment la méthode la plus facile. Par contre, plusieurs recherches démontrent que cette pratique est associée à une consommation moindre de fruits et de légumes. Si on donne le choix aux enfants de choisir parmi une variété d'aliments qu'on a préparés de façon délicieuse et attrayante, ils feront leur choix quand ils seront prêts et on

évitera d'être coercitif. La force est une méthode qui peut avoir des effets négatifs à long terme sur les enfants, surtout en lien avec certains aliments (i.e. les légumes).

Cela étant dit, nous pouvons encourager les enfants à goûter à tous les aliments qui sont au menu (mis sur la table) lors d'un repas.

Laisser les enfants se servir eux-mêmes n'est pas une pratique courante et peut occasionner certains petits accidents...! Toutefois, laisser les enfants choisir leurs aliments et surtout, la quantité, augmentera leurs chances de conserver leur capacité innée à manger selon leur faim. *Attention : il ne faut pas demander à l'enfant de finir son assiette à cause que c'est lui qui s'est servi – il est très possible qu'il ait surestimé sa faim!* Il faut prévoir une période d'adaptation où l'enfant finira par comprendre qu'il doit modérer lui-même ses portions.

*Quand on sait que nos interactions avec les enfants de cet âge  
vont former leurs habitudes alimentaires  
pour la vie, on veut leur donner le plus de chances  
d'être à l'écoute de leur corps et de créer  
une relation harmonieuse avec les aliments pour qu'ils puissent  
grandir et vivre en santé!*



## Comment les éducatrices peuvent-elles améliorer la qualité de leurs interactions avec les enfants au moment des repas? Quelques trucs pratiques...

Il est possible de promouvoir la saine alimentation en utilisant des interactions positives au moment des repas.

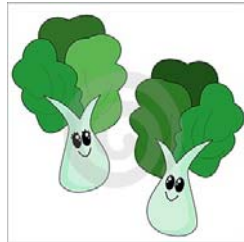
Il faut éviter de...	Il faut plutôt...
Féliciter un enfant parce qu'il a mangé toute la nourriture dans son assiette.	Féliciter un enfant quand il déguste un nouvel aliment ou quand il prend une bouchée de chaque aliment servi, même quand il ne l'aime pas. Ex. : « Bravo! Tu as goûté à l'aliment mystère! »
Presser les enfants à manger ou à finir leur assiette.	Créer un environnement calme et plaisant où les enfants peuvent décider de la vitesse à laquelle ils mangent. En faisant ceci, on donne l'opportunité aux enfants de rester à l'écoute de leur corps.
Utiliser des récompenses alimentaires.	Utiliser les méthodes d'encouragement et de raisonnement pour augmenter la consommation de légumes et de fruits. Il faut aussi que ces aliments soient préparés de façon appropriée (attention à ne pas trop les faire cuire!) et les présenter d'une façon attrayante (varier les formes et les textures).
Montrer son désaccord quand les enfants ne mangent pas.	Comprendre que les jeunes enfants sont sincères quand ils disent qu'ils n'ont plus faim ou qu'ils n'aiment pas la nourriture qu'on leur sert. On veut que les enfants goûtent chaque aliment offert mais s'ils ne veulent pas finir leur assiette, ce n'est pas à nous de les juger ou de montrer notre désaccord.
Dire aux enfants de manger toute la nourriture (ou de manger quelque chose en particulier) dans leur assiette.	Encourager les enfants à goûter à tous les aliments offerts et ensuite à écouter leur corps pour savoir quand ils doivent s'arrêter de manger. Il vaut mieux avoir un peu de restes que d'enlever aux enfants la capacité d'écouter leur corps. Il faut leur apprendre comment gérer leurs apports alimentaires pour qu'ils puissent avoir la chance de vivre avec un poids santé tout au long de leur vie.

### Un petit truc de plus pour encourager les enfants à manger leurs légumes!

Napper les légumes amers (ex. : les épinards) d'une sauce blanche pour améliorer leur goût est une façon d'encourager les enfants à les manger. Si les enfants associent le légume à un bon goût dès le premier goûter, ils auront plus tendance à l'apprécier à long terme.



Quand les enfants ne veulent pas manger un nouvel aliment qu'on leur sert, il ne faut pas leur offrir d'autre chose pour compenser (ex. : un sandwich au fromage). Avec le temps, ils apprendront à aimer les nouveaux plats et leur répertoire alimentaire grandira. Chez les enfants, un nouvel aliment peut être présenté jusqu'à 20 fois (et alors quelques mois) avant qu'ils ne l'acceptent!



*L'attitude des enfants envers l'alimentation et leur relation avec les aliments est plus importante que ce qu'ils mangent dans une journée. Si les enfants ont une bonne relation avec la nourriture, ils n'auront pas de difficulté à combler leurs besoins au point de vue nutritionnel. Alors, cultivons ensemble une relation saine entre les aliments et les enfants!*





## Références

Vous pouvez en lire davantage sur ce sujet!



### ◆ Quelques bons livres

- **À table, les enfants!** Marie Breton et Isabelle Emond, Diététistes. 2002
- **À table en famille.** Marie Breton et Isabelle Emond, Diététistes. 2006  
Ces deux livres contiennent des bons trucs, de l'information ainsi que des recettes intéressantes et nourrissantes pour les tout-petits!
- **Manger, un jeu d'enfant.** Guylaine Guevremont, Dt.P. et Marie-Claude Lortie. 2008
- **Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs.** ARCPEL 2008. Visitez [www.arcpel.com](http://www.arcpel.com) pour commander ou télécharger votre copie.
- **L'essentiel de la nutrition des tout-petits.** Produits Laitiers du Canada.  
Visitez [www.dairynutrition.ca](http://www.dairynutrition.ca) pour commander votre copie! *Il contient beaucoup d'information sur l'alimentation des enfants ainsi qu'un guide pour l'élaboration des menus dans un CPE en plus des recettes spécialement conçues pour les enfants!*



### ◆ Des sites web à consulter

<http://www.dietitians.ca/healthystart>

<http://www.todayparent.com/preschool/foodnutrition/archive.jsp>

Trouver la trousse pédagogique « À la soupe! » ainsi que d'autres outils sur ce site :

<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?zone-services-de-garde>

Visitez [www.Ontario.ca/SaineAlimentation](http://www.Ontario.ca/SaineAlimentation) pour d'autres ressources intéressantes.

Le Guide alimentaire Canadien :

[www.guidealimentairecanadien.ca](http://www.guidealimentairecanadien.ca)

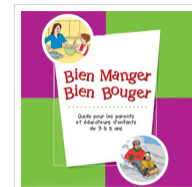
Le guide d'activité physique canadien pour les enfants, vous pouvez vous le procurer gratuitement à :

[www.guideap.com](http://www.guideap.com)



Vous pouvez télécharger le guide utile « *Bien Manger Bien Bouger, Guide pour les parents et éducateurs d'enfants de trois à cinq ans* » à l'adresse suivante :

<http://www.nutritionrc.ca/nrc-resources-french.html>



Pour de bonnes idées de remplacement de gâteau pour les fêtes ou tout simplement pour une collation amusante et interactive, consultez :

<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>

[www.dairynutrition.ca](http://www.dairynutrition.ca) pour les feuillets sur l'alimentation des enfants de trois à cinq ans. Ils sont gratuits!

## Références pour la rédaction du document

Breton, M., Emond, I. **À table, les enfants!** 2002, Flammarion Québec.

Breton, M., Emond, I. **À table en famille.** 2006, Flammarion Québec.

Image sur la couverture : <http://picture-book.com/files/userimages/347u/jin29.jpg>

Image de petite fille sur p.8 :

<http://almightydad.com/wp-content/uploads/2009/06/eating-yogurt1.jpg>

Dulude, G. *Styles parentaux et pratiques alimentaires parentale : impact sur l'alimentation de l'enfant.* Conseil de développement de la recherche sur la famille du Québec, dossier «famille et alimentation ». Hiver 2006, vol. 6(1) 8-11

Dietitians of Canada. *Healthy Start for Life. Promoting Healthy Eating and Physical Activity during the Toddler and Preschool Years.* Web Site consulted Nov. 17<sup>th</sup>, 2009;  
<http://www.dietitians.ca/healthystart/index.asp>



## ***À PROPOS DU DOCUMENT...***

---

Les interactions entre les éducatrices et les jeunes enfants au moment des repas contribuent à former les attitudes des enfants envers les aliments et auront un impact sur leur relation avec la nourriture pour le reste de leur vie.

Ce document est destiné aux éducatrices qui œuvrent auprès de jeunes enfants en service de garde. Il traite d'abord des interactions courantes entre les éducatrices et les enfants au moment des repas, telles que décrites par des éducatrices des CPE des Cantons-de-l'Est lors d'une recherche qui a eu lieu auprès de 33 éducatrices en 2008. Ensuite, il décrit ce qu'on entend par interaction « positive » ou « négative ». De plus, une section donne quelques trucs pratiques pour pallier aux difficultés rencontrées par les éducatrices au moment des repas. Finalement, une dernière section rapporte des références (livres, sites web) qui peuvent être utiles aux éducatrices dans le cadre de leur profession.

## ***À PROPOS DES AUTEURS...***

---

Au moment de la conception de ce document, Cora Loomis réalisait son dernier stage de formation dans le cadre du programme de baccalauréat en nutrition de l'Université McGill. Marie-Andrée Roy, professionnelle de recherche à la Direction de la coordination et des affaires académiques (DCAA), a guidé et supervisé les étapes de développement de ce document. Christine Giguère, professionnelle de recherche à la DCAA, a travaillé en collaboration avec la stagiaire lors du processus menant à l'élaboration de ce document. Pascale Morin, professeure adjointe à la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke, est la chercheuse principale de la recherche qui a été réalisée auprès des éducatrices des CPE des Cantons-de-l'Est.

## ***À PROPOS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX—INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE SHERBROOKE (CSSS-IUGS)***

---

Le CSSS-IUGS possède une désignation d'institut universitaire de gériatrie et une désignation de centre affilié universitaire. Ces deux désignations font en sorte de créer un environnement de travail où l'innovation est présente dans l'optique de contribuer au rehaussement constant de la qualité des services. Cela se traduit par l'omniprésence de l'enseignement, de la recherche et du partage des connaissances au sein de l'établissement. Les publications du CSSS-IUGS visent ainsi à favoriser la diffusion et le partage des connaissances produites par les intervenants, les gestionnaires, les chercheurs et les étudiants de l'établissement.

