

Offres et pratiques alimentaires chez les enfants de 0 à 5 ans – Volet Premières Nations (phase 2)



**Faits saillants du projet
de recherche**



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES **PREMIÈRES NATIONS**
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

Rédaction

Emilie Grantham, CSSSPNQL

Groupe de travail consultatif

Julie Bernier, CSSSPNQL

Marie-Noëlle Caron, CSSSPNQL

Anne Gagné, CSSSPNQL

Collaboration

Laurence Chapdelaine, Extenso

Danielle Goulet, CSSSPNQL

Philippe Grand, Extenso

Nancy Gros-Louis Mchugh, CSSSPNQL

Marie Marquis, Extenso

Sophie Picard, CSSSPNQL

Alexandra Picard Sioui, CSSSPNQL

Nadine Rousselot, CSSSPNQL

Cheryl Tenasco Whiteduck, CSSSPNQL

Valérye Tremblay, CSSSPNQL

Révision linguistique

Vicky Viens, CSSSPNQL

Mise en page

Mireille Gagnon, CSSSPNQL

Céline Plourde, CSSSPNQL

Ce document est également disponible en anglais, sous le titre : *Food services and practices for children aged 0 to 5 – First Nations component (phase 2) : Highlights of the data collected from parents and childcare educators*

Ce projet de recherche a été rendu possible grâce au soutien financier de Québec en Forme.

ISBN : 978-1-77315-094-9

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Dépôt légal – 2017

© Propriété intellectuelle revenant à la CSSSPNQL

© CSSSPNQL – 2017

TABLE DES MATIÈRES

1.	Mise en contexte	1
2.	Faits saillants de la collecte auprès des parents.....	3
2.1	Résultats issus du questionnaire	3
2.2	Messages-clés à transmettre aux parents.....	5
3.	Faits saillants de la collecte auprès des éducatrices	7
3.1	Résultats issus du questionnaire	7
3.2	Messages-clés à transmettre aux éducatrices	9
	Conclusion	12
	Bibliographie.....	13

1. MISE EN CONTEXTE

En 2012, la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) a collaboré avec Extenso, le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal, à un projet de recherche portant sur les offres et pratiques alimentaires dans six services de garde situés dans des communautés des Premières Nations. Une deuxième phase de la recherche a été proposée par Extenso, et la planification de cette nouvelle collecte de données a débuté au printemps 2016.

L'objectif de cette deuxième phase était de connaître les pratiques alimentaires, durant les repas, des parents des enfants âgés de 0 à 5 ans, des éducatrices et des responsables de l'alimentation des services de garde ainsi que leurs perceptions par rapport à l'alimentation des jeunes enfants. Les résultats issus de cette recherche visent à orienter les efforts afin de soutenir la création d'environnements favorables au développement de saines habitudes alimentaires à la petite enfance. Ils permettront également à la CSSSPNQL de bonifier son offre de formation et d'accompagnement afin de refléter davantage les besoins des communautés.

En mai 2016, une invitation à participer à ce nouveau volet de la recherche a été lancée à toutes les communautés des Premières Nations au Québec ainsi qu'aux services de garde, aux centres de la petite enfance (CPE) et aux services du Programme d'aide préscolaire aux Premières Nations (PAPPN) des communautés. Le consentement communautaire à prendre part à la recherche a été reçu pour 17 communautés et le consentement a aussi été obtenu pour 19 organisations offrant des services à la petite enfance.

Communautés participantes			
Pessamit	Wendake	Timiskaming	Kawawachikamach
Ekuanitshit	Kitigan Zibi	Manawan	Pakua Shipu
Essipit	Winneway	Kebaowek	Unamen Shipu
Mashteuiatsh	Nutashkuan	Kanesatake	Matimekush
Kahnawake			

La collecte de données auprès des parents, des éducatrices et des responsables de l'alimentation s'est effectuée du 14 juin au 6 septembre 2016 à l'aide de questionnaires en ligne¹ en français et en anglais. En somme, pour chacun des questionnaires, le nombre de répondants est le suivant :

Public cible du questionnaire	Nombre de répondants
Parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans	135
Éducatrices des CPE et des services de garde	14
Éducatrices des services de garde scolaires et PAPPN	8
Responsables de l'alimentation	3

¹ L'utilisation de questionnaires en ligne auprès de parents et la promotion de la recherche à l'aide de Facebook est une première expérience pour la CSSSPNQL.



Les résultats issus des questionnaires sont présentés en deux sections. Une première section expose les faits saillants de la collecte auprès des parents, alors que la deuxième aborde les résultats obtenus auprès de l'ensemble des éducatrices peu importe le type de services pour lequel elles travaillent. En raison du nombre peu élevé de responsables de l'alimentation ayant répondu au questionnaire, aucune donnée sur ce groupe de répondants n'est présentée.

2. FAITS SAILLANTS DE LA COLLECTE AUPRÈS DES PARENTS

2.1 Résultats issus du questionnaire

Caractéristiques des répondants

- 135 parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans ont répondu au questionnaire;
- Ces parents proviennent de 17 communautés des Premières Nations au Québec;
- 63,0 % des parents qui ont répondu au questionnaire ont un enfant âgé de 0 à 5 ans à leur charge, près de 30,0 % en ont deux et 7,4 % en ont trois ou plus;
- 14,1 % des parents n'ont pas terminé leurs études secondaires et le tiers ont terminé des études secondaires ou obtenu un diplôme d'études professionnelles. Un peu plus de la moitié détiennent un diplôme d'études collégiales ou un diplôme universitaire;
- Selon l'indice de sécurité alimentaire, 42,3 % des parents se trouvent dans une situation d'insécurité alimentaire (14,4 % en insécurité alimentaire modérée et 27,9 % en insécurité alimentaire grave)².

Rôle des parents et des intervenants dans l'alimentation des enfants

- 38,8 % des parents parlent toujours ou souvent de l'alimentation de leur enfant avec l'éducatrice du service de garde et plus du quart des parents (26,4 %) en discutent toujours ou souvent avec leur pédiatre ou médecin;
- 63,1 % des parents discutent rarement ou jamais de l'alimentation de leur enfant avec une nutritionniste ou une technicienne en diététique et 50,9 % des parents en discutent rarement ou n'en discutent jamais avec une infirmière;
- 81,3 % des parents considèrent que les éducatrices en service de garde ont un rôle aussi important que le leur pour favoriser la saine alimentation de leur enfant.

Connaissances sur l'appétit des enfants

- Mythes alimentaires les plus fréquents :
 - o Si l'enfant a un bon appétit et qu'il mange beaucoup, il risque de devenir obèse;
 - o Il y a de bons et de mauvais aliments.

² Les résultats obtenus quant à l'indice de sécurité alimentaire sont différents de ceux obtenus lors des dernières enquêtes populationnelles réalisées par la CSSSPNQL. Les données tirées de l'Enquête régionale sur la petite enfance, l'éducation et l'emploi (EREE), menée en 2014–2015, indiquent que 27,8 % des parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans sont en situation d'insécurité alimentaire (25,6 % en insécurité alimentaire modérée et 2,2 % en insécurité alimentaire grave). Les écarts observés pourraient s'expliquer par un mode de passation différent, une mauvaise compréhension des questions ou un biais de désirabilité sociale.

Pratiques et comportements lors des repas à la maison

Pratiques présentes dans plus de 75 % des familles	- o Au moment des repas, l'enfant et le parent mangent ensemble; - o Tous les membres de la famille mangent la même chose aux repas; - o Le repas à table est un moment d'échanges, de partage et de conversation; - o Le repas à table est un moment agréable; - o Le parent mange habituellement avec enthousiasme pour inciter l'enfant à manger; - o Le parent encourage l'enfant à goûter aux nouveaux aliments qui lui sont servis, sans insister; - o Le parent veille à ce que l'enfant mange suffisamment; - o Si l'enfant demande d'avoir une seconde assiette du mets principal, le parent accepte.
Pratiques présentes dans 50 à 75 % des familles	- o L'enfant observe le parent lorsqu'il prépare le repas; - o Le parent parle des bienfaits de la nourriture à l'enfant pendant le repas; - o L'enfant détermine lui-même la quantité d'aliments qu'il mangera, selon sa faim.
Pratiques présentes dans 25 à 50 % des familles	- o La télévision est allumée durant le repas; - o Les conversations lors des repas avec l'enfant se résument souvent à répéter les consignes à respecter; - o Le parent demande à l'enfant son niveau de faim avant de le servir; - o L'enfant détermine lui-même la quantité d'aliments qu'il mangera, selon ses préférences.
Pratiques présentes dans moins de 25 % des familles	- o Le repas à table est un moment pour régler des problèmes quotidiens; - o Le parent restreint les portions pour être capable de servir tout le monde à table.

Sources d'information des parents

- Les outils les plus connus et consultés par les parents : le *Guide alimentaire canadien* ou celui propre aux Premières Nations (Santé Canada) et le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* (Institut national de santé publique du Québec);
- Les outils peu connus et peu consultés par les parents : le *Cadre de référence Gazelle et Potiron* (ministère de la Famille), le *Guide d'alimentation de 0 à 4 ans* (CSSSPNQL), le guide *Bien manger c'est important* (CSSSPNQL), les formations *Croqu'Plaisir* et le site Internet *Nos petits mangeurs*.

Besoins exprimés

- Une grande proportion de parents désirent recevoir des conseils et de l'information sur :
 - o le développement du goût chez les enfants;
 - o les difficultés en alimentation associées au comportement des enfants;
 - o des collations nutritives;
 - o la grosseur des portions pour un enfant de moins de 5 ans;
 - o la façon de bien manger à petit prix;
 - o la modification de recettes pour augmenter leur valeur nutritive.

Possibilité de bouger des enfants

- 93,5 % des parents croient que leur enfant bouge suffisamment pour atteindre les recommandations canadiennes en matière d'activité physique³;
- 45,8 % des parents ont affirmé qu'à la maison leur enfant regarde ou utilise des écrans plus de dix minutes au moins une fois par jour et 29,0 % des parents ont indiqué que cela se produit plusieurs fois par jour.

2.2 Messages-clés à transmettre aux parents

Les résultats obtenus à l'aide des questionnaires remplis par les parents indiquent que certains messages concernant l'alimentation des jeunes enfants doivent continuer à être transmis aux parents. Il est à noter que ces messages-clés se retrouvent également dans les formations *Croqu'Plaisir* produites par Extenso et offertes par la CSSSPNQL ainsi que dans divers documents de référence sur l'alimentation des jeunes enfants, dont le *Guide d'alimentation de 0 à 4 ans* et le guide *Bien manger c'est important*.

Le rôle de l'enfant et celui des adultes durant les repas

Lors des repas à la maison, tant le parent que l'enfant ont leur rôle à jouer. Le rôle du parent repose ainsi sur le *quand* (le moment des repas et des collations), le *quoi* (les aliments servis à l'enfant) et le *où* (le lieu du repas et des collations). Le rôle de l'enfant repose quant à lui sur le *combien* (la quantité de nourriture mangée selon son appétit et ses préférences) (Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec, 2016). Il importe également de rappeler aux parents qu'il est normal que l'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre.

Il n'y a pas de bons et de mauvais aliments

Il n'y a pas de bons et de mauvais aliments, tout dépend de la quantité et de la fréquence de consommation des aliments. La *Vision de la saine alimentation* du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) (2010) classe les aliments selon un continuum basé sur la fréquence et la valeur nutritive. Les aliments sont ainsi classés en trois catégories : les aliments quotidiens, les aliments d'occasion et les aliments d'exception. Les aliments quotidiens sont ceux que l'on retrouve dans le *Guide alimentaire canadien* et celui propre aux Premières Nations et aux Inuits.

Les recommandations sur l'activité physique

Selon les *Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance de 0 à 4 ans* (Participation et Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2012a), les enfants de 1 à 4 ans devraient faire au moins 180 minutes (3 heures) d'activité physique, d'intensité variée, au cours de la journée. Pour atteindre ces recommandations, il est important que l'enfant bouge suffisamment au CPE, mais aussi à la maison. En effet, les routines et activités de base réalisées au service de garde (collations, repas, hygiène, sieste, etc.) font en sorte que les enfants ne sont souvent pas actifs au moins 3 heures au cours de la journée.

³ Selon les *Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance de 0 à 4 ans*, les enfants de 1 à 4 ans devraient être actifs au moins 3 heures au cours d'une journée, en s'adonnant à des jeux et à des activités physiques d'intensité variée.

Pour ce qui est des activités sédentaires, les recommandations sont que les enfants âgés de moins de 2 ans ne devraient pas être exposés à des écrans (télévision, ordinateur, jeu vidéo). Le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour pour les enfants âgés de 2 à 4 ans (Participation et Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2012b).

La néophobie alimentaire

La néophobie alimentaire est le sentiment de peur que l'enfant ressent par rapport à de nouveaux aliments. Il est ainsi réticent à goûter de nouveaux plats qui lui sont inconnus. Cette étape normale du développement affecte jusqu'aux trois quarts des enfants âgés de 2 à 10 ans (*Nos petits mangeurs*, 2013). Le rôle du parent face à cette situation est de répéter l'exposition de l'enfant à ces aliments. Il peut être nécessaire d'exposer un enfant à un aliment jusqu'à vingt fois avant que ce dernier accepte d'y goûter. Il est important de ne pas insister ni de forcer l'enfant à manger l'aliment, mais plutôt de l'encourager.

L'enfant imite les comportements alimentaires des adultes; c'est pourquoi ceux-ci doivent consommer les mêmes aliments que l'enfant de façon enthousiaste. Pour éveiller leur curiosité et les familiariser avec les aliments, il est recommandé d'organiser des activités en lien avec les aliments en dehors des repas (bricolage, jardinage, comptine, etc.).

Les sources fiables sur l'alimentation des enfants

Un grand nombre de parents ne discutent pas de l'alimentation de leur enfant avec une nutritionniste. Cela peut être dû au fait que les parents n'en ressentent pas le besoin, mais aussi au fait que plusieurs communautés n'offrent pas les services de ces professionnels. Dans ce cas, les parents peuvent se tourner vers une infirmière ou un médecin pour recevoir du soutien et des conseils nutritionnels.

Les parents peuvent également se tourner vers des ressources électroniques fiables (nospetitsmangeurs.org, site Internet des diététistes du Canada [dietitians.ca], etc.). Divers documents de référence produits notamment par la CSSSPNQL doivent continuer d'être promus auprès des parents, tels que le *Guide d'alimentation de 0 à 4 ans* et le guide *Bien manger c'est important*.

L'importance de l'ambiance au cours des repas

Le moment du repas n'est pas qu'une occasion de se nourrir. Ce doit aussi être un moment d'apprentissage et de socialisation : « Une ambiance agréable aux repas permet aux enfants de développer leurs compétences motrices et sociales, de développer leur autonomie et leur connaissance des aliments. De plus, ça contribue à adopter de saines habitudes alimentaires. Sans oublier qu'à court terme, un repas agréable contribue certainement à une meilleure journée! » (*Nos petits mangeurs*, 2015) Les pratiques parentales durant les repas sont ainsi très importantes afin de créer un climat positif qui sera propice aux échanges et à la découverte des aliments.

3. FAITS SAILLANTS DE LA COLLECTE AUPRÈS DES ÉDUCATRICES

3.1 Résultats issus du questionnaire

Caractéristiques des répondants

- Vingt-deux éducatrices ont répondu au questionnaire : trois éducatrices travaillent en milieu scolaire, cinq pour un service du Programme d'aide préscolaire aux Premières Nations (PAPPN) et quatorze dans un CPE ou un service de garde;
- Ces éducatrices proviennent de dix communautés différentes;
- Six répondantes ont entre une et cinq années d'expérience en éducation à la petite enfance, cinq ont entre six et dix ans d'expérience et onze ont plus de onze années d'expérience;
- Treize répondantes ont suivi des études postsecondaires liées à la petite enfance.

Connaissances en lien avec le menu du service de garde

- Pratiquement l'ensemble des éducatrices (N=19) affirment être au courant des mets servis chaque jour et des changements apportés au menu de leur service de garde;
- Le deux tiers des éducatrices (N=15) sont toujours ou souvent au courant lorsqu'une nouvelle recette est ajoutée au menu;
- Très peu d'éducatrices (N=2) participent au développement des nouveaux menus;
- Moins de la moitié des répondantes (N=9) communiquent à la responsable de l'alimentation les préférences des enfants selon le menu.

Politique entourant l'alimentation au service de garde

- Huit éducatrices ont affirmé que les repas, les collations et les activités entourant l'alimentation tiennent compte d'une politique alimentaire écrite qu'elles doivent respecter. Cinq éducatrices ne savent pas si une telle politique existe dans leur milieu;
- Les trois quarts des répondantes (N=16) affirment que les repas et les collations tiennent compte du *Guide alimentaire canadien* ou celui propre aux Premières Nations;
- Peu d'éducatrices croient que les repas, les collations et les activités entourant l'alimentation prennent en compte la *Vision de la saine alimentation* du ministère de la Santé et des Services sociaux, le *Cadre de référence Gazelle et Potiron* du ministère de la Famille ou la stratégie du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) qui vise la promotion d'achats locaux.

Pratiques lors des repas

Pratiques présentes chez plus de 75 % des éducatrices (N≥17)	- o L'éducatrice insiste pour que les enfants goûtent à tous les aliments; - o Au moment des repas, l'éducatrice mange le même menu que les enfants; - o L'éducatrice doit être particulièrement attentive pour être certaine que les enfants mangent suffisamment; - o Les enfants peuvent demander à être resservis du mets principal; - o Les enfants déterminent eux-mêmes la quantité d'aliments qu'ils mangeront selon leur appétit; - o L'aménagement des locaux est propice à des dîners dans une ambiance agréable; - o Chaque repas comprend des aliments des quatre groupes alimentaires.
Pratique présente chez 50 à 75 % des éducatrices (N=entre 11 et 16)	o Devant les enfants, l'éducatrice goûte à tous les plats préparés par la responsable de l'alimentation.
Pratique présente chez 25 à 50 % des éducatrices (N=entre 6 et 10)	o Les enfants déterminent eux-mêmes les aliments qu'ils mangeront selon leurs préférences.
Pratiques présentes chez moins de 25 % des éducatrices (N≤5)	- o L'éducatrice demande aux enfants leur niveau de faim avant de les servir; - o Seuls les enfants ayant terminé leur plat principal peuvent avoir du dessert.

Pratiques en dehors des repas

Pratiques présentes chez 25 à 50 % des éducatrices (N=entre 6 et 10)	- o L'éducatrice jardine avec les enfants; - o L'éducatrice leur parle des nouvelles saveurs, textures et couleurs des aliments au menu; - o L'éducatrice explique l'origine des aliments.
Pratiques présentes chez moins de 25 % des éducatrices (N≤5)	- o L'éducatrice organise des ateliers culinaires où les enfants peuvent mettre la main à la pâte; - o L'éducatrice organise des activités d'éveil au goût des aliments; - o L'éducatrice donne aux enfants des informations sur la valeur nutritionnelle des aliments.

Pratiques à l'égard d'un enfant qui fait de l'embonpoint

- La presque totalité des éducatrices (N=19) ont affirmé servir aux enfants ayant de l'embonpoint la même quantité de nourriture qu'aux autres enfants et près de la moitié des éducatrices (N=10) ne se préoccupent pas de l'embonpoint des enfants;
- Quelques éducatrices (N=8) laissent l'enfant ayant de l'embonpoint choisir la quantité de nourriture qu'il veut manger et discutent avec les parents de leurs inquiétudes sur le poids actuel de l'enfant;
- Aucune éducatrice n'a dit qu'elle n'offrirait pas de dessert à cet enfant et vingt éducatrices ne refuseraient pas une deuxième portion à cet enfant.

Échanges entre les éducatrices et les parents

- Les échanges entre les éducatrices et les parents portent principalement sur les préférences et les défis alimentaires des enfants et sur les quantités de nourriture que les enfants ont mangées au cours de la journée;
- Seulement quatre éducatrices sur onze (dix éducatrices ont indiqué que la question ne s'appliquait pas) semblent utiliser régulièrement un plan d'alimentation pour chaque enfant qui commence à manger des aliments.

Rôles des éducatrices en lien avec l'alimentation des enfants

- La grande majorité des éducatrices considèrent que leur rôle pour favoriser l'adoption d'une saine alimentation chez les enfants est aussi important que celui des parents.

Sources d'information

- Quinze éducatrices connaissent et ont consulté le *Guide alimentaire canadien* ou celui propre aux Premières Nations;
- Cinq éducatrices connaissent et ont déjà consulté le *Guide d'alimentation de 0 à 4 ans* produit par la CSSSPNQL;
- Une répondante connaît le *Cadre de référence Gazelle et Potiron*;
- Deux répondantes connaissent les formations *Croqu'Plaisir*, mais elles n'y ont pas assisté, et une seule répondante connaît le site Internet *Nos petits mangeurs*.

Possibilité de bouger des enfants

- Cinq éducatrices ont pris part à une formation sur le développement moteur et le jeu actif au cours des trois dernières années. Quinze répondantes ont affirmé ne pas avoir suivi ce type de formation;
- Selon six éducatrices, les enfants de leur groupe bougent moins d'une heure par jour, huit éducatrices ont affirmé que les enfants de leur groupe bougent de une à trois heures par jour, et cinq éducatrices croient que les enfants de leur groupe bougent plus de trois heures par jour;
- Cinq répondantes ont affirmé que les enfants de leur groupe regardent ou utilisent des écrans plus de dix minutes à la fois au moins une fois par jour.

3.2 Messages-clés à transmettre aux éducatrices

Les résultats obtenus auprès des éducatrices indiquent que les messages-clés à transmettre aux parents (voir section 2.2) s'adressent également à ces intervenantes. En plus des messages présentés à la section 2.2, d'autres concernant plus spécifiquement les services de garde sont ajoutés. Ces messages sont en accord avec les recommandations formulées dans le *Cadre de référence Gazelle et Potiron* ainsi que dans les formations *Croqu'Plaisir*.

Le rôle de la direction, de la responsable de l'alimentation, de l'éducatrice et de l'enfant par rapport à l'alimentation

Le partage des responsabilités au moment des repas et des collations est un principe visant le développement chez l'enfant d'une relation saine avec la nourriture. Ainsi, chacun des adultes œuvrant au service de garde ainsi que l'enfant ont des rôles différents à jouer. Le tableau suivant résume les rôles de chacun :

Direction du service de garde	Éducatrice	Responsable de l'alimentation	Enfant
- o L'horaire des repas (<i>quand</i>) - o La mise en place d'une politique alimentaire (<i>quoi</i>) - o Le lieu des repas (<i>où</i>)	- o Le choix des personnes qui prennent part aux repas (<i>qui</i>) - o L'ambiance lors des repas (<i>comment</i>)	o Le contenu de l'assiette (<i>quoi</i>)	o La quantité de nourriture consommée (<i>combien</i>)

Les repas et les collations servis au service de garde représentent 50 % des besoins nutritionnels quotidiens de l'enfant

Les enfants passent en moyenne sept heures par jour au service de garde, ce qui les amène à y prendre en général au moins un repas et deux collations. Les aliments qui leur sont offerts au service de garde doivent ainsi répondre à au moins 50 % de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Puisque les jeunes enfants consomment de petites quantités de nourriture à la fois, il est préférable de leur offrir des petites portions plusieurs fois dans la journée afin d'atteindre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

De plus, selon la *Vision de la saine alimentation* du MSSS, les CPE sont considérés comme des milieux exemplaires et d'éducation. Les aliments d'exception n'y ont donc pas leur place.

L'organisation d'activités en lien avec l'alimentation en dehors des repas

Des activités favorisant l'éveil au goût et la découverte des aliments devraient être intégrées régulièrement dans les services de garde. La réalisation d'activités culinaires avec les enfants permet de les initier à des techniques de cuisine et de leur faire associer les notions de plaisir et de convivialité au fait de cuisiner et leur permet de découvrir de nouveaux aliments. Un enfant sera plus enclin à goûter aux aliments qu'il a lui-même préparés.

Toutes sortes d'autres activités permettant la découverte des aliments peuvent être organisées : regarder un livre sur les aliments, discuter de la provenance des aliments, faire un bricolage, visiter un marché, une ferme ou un verger, faire un potager avec les enfants, chanter des comptines en lien avec l'alimentation, etc. L'ensemble de ces activités peut avoir un effet positif et susciter l'ouverture des enfants à de nouveaux aliments.

Les pratiques et comportements à adopter à l'égard d'un enfant en surpoids

Les pratiques adoptées en présence d'un enfant en surpoids peuvent avoir un effet sur son estime de soi et son image corporelle. Les adultes qui l'entourent doivent être des modèles positifs. Leurs paroles



et leurs gestes ne doivent pas créer d'inquiétude chez l'enfant et doivent plutôt viser la valorisation de la diversité corporelle (ministère de la Famille, 2014).

En présence d'un enfant ayant de l'embonpoint, il est important d'adopter la même attitude qu'avec les autres enfants. L'adulte doit aider l'enfant à reconnaître ses signaux de faim et de satiété et lui transmettre le plaisir de manger sainement. Si des comportements alimentaires inadéquats sont observés chez l'enfant sur une longue période, il y a alors lieu d'en discuter avec les parents et de les diriger vers un professionnel de la santé.

CONCLUSION

L'objectif de la phase 2 du projet de recherche *Offres et pratiques alimentaires chez les enfants de 0 à 5 ans – Volet Premières Nations* était de connaître les pratiques alimentaires des parents des enfants âgés de 0 à 5 ans, des éducatrices et des responsables de l'alimentation des services de garde ainsi que leurs perceptions par rapport à l'alimentation des jeunes enfants.

Les résultats issus des questionnaires en ligne démontrent que les principaux messages véhiculés, notamment par les formations *Croqu'Plaisir* et le *Cadre de référence Gazelle et Potiron*, sont toujours pertinents et appropriés. Selon les données recueillies, un bon nombre de répondants n'appliquent pas de façon systématique les pratiques recommandées en lien avec l'alimentation des jeunes enfants. Il faut poursuivre la transmission de connaissances auprès des parents, des responsables de l'alimentation et des éducatrices quant au rôle de chacun dans l'alimentation des enfants, au respect des signaux de faim et de satiété et à l'importance de créer des environnements favorables au développement du goût. La mise en place d'une politique alimentaire propre à chaque milieu de garde permettrait de soutenir la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie et ainsi favoriser le développement d'une saine relation avec l'alimentation chez les enfants. La CSSSPNQL travaille présentement à l'élaboration d'un modèle de politique alimentaire qui sera partagé aux services de garde des communautés désirant se doter d'une telle politique.

BIBLIOGRAPHIE

- Ministère de la Famille (2014). *Cadre de référence Gazelle et Potiron pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, 116 pages.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (2010). *Vision de la saine alimentation – Pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*.
- Nos petits mangeurs (2013). *La néophobie alimentaire*.
<http://www.nospetitsmangeurs.org/la-neophobie-alimentaire/>
- Nos petits mangeurs (2015). *Une ambiance agréable aux repas*.
<http://www.nospetitsmangeurs.org/une-ambiance-agreable-aux-repas/>
- Participation et Société canadienne de physiologie de l'exercice (2012a). *Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance de 0 à 4 ans*.
- Participation et Société canadienne de physiologie de l'exercice (2012b). *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance de 0 à 4 ans*.
- Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec (2016). *Les enfants et l'alimentation*.
<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/les-enfants-et-l-alimentation/>



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES **PREMIÈRES NATIONS**
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

www.cssspnql.com