

Les repas collectifs : favoriser un cadre alimentaire positif

Les 4 compétences alimentaires comme fil conducteur

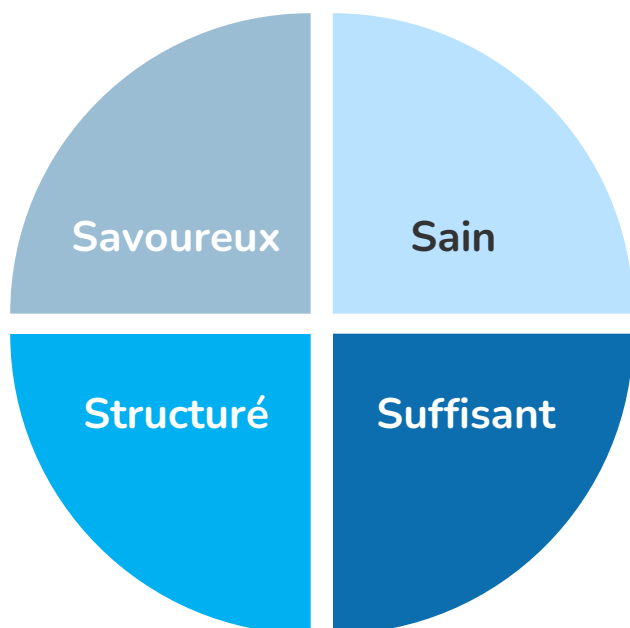
4 compétences alimentaires comme cadre

Partager un repas avec des jeunes en groupe comporte à la fois des défis et des opportunités. Les jeunes **expérimentent** différents comportements alimentaires dans le cadre de leur développement, mais sont également sensibles aux **influences sociales** et à la **comparaison entre eux**.

C'est pourquoi un **accompagnement attentif et bienveillant** lors des repas en groupe résidentiel est essentiel.

Cette fiche pratique propose des outils concrets aux encadrants, basés sur **les quatre compétences alimentaires, ou les 4 S d'une alimentation saine** :

- Structuré
- Sain
- Savoureux
- Suffisant



Structuré

Assurez des moments de repas clairs et prévisibles

- Planifiez des **repas à heures fixes** avec trois repas principaux et deux à trois collations équilibrées. Cela apporte de la prévisibilité et un sentiment de sécurité.
- En cas d'activités, de loisirs ou de rendez-vous, il n'est pas toujours possible que tout le monde mange ensemble. Si possible, gardez un repas et restez un moment près du jeune lorsqu'il mange plus tard.
- Prévoyez **suffisamment de temps** pour le repas (par ex. 30 minutes pour un repas froid, 45 minutes pour un repas chaud), **sans que cela ne s'éternise**.
- Attendez que **tout le monde soit à table**, mais laissez aux jeunes la liberté de décider eux-mêmes de la quantité qu'ils mangent, sans pression ni obligation. Cela évite le stress et les associations négatives avec la nourriture.
- Instaurez une **routine familiale**, comme mettre la table ensemble, allumer la radio ou se laver les mains, afin de rendre le moment du repas **prévisible** et agréable.
- **N'associez pas la nourriture à des récompenses ou des punitions**. Par exemple, un dessert est toujours proposé indépendamment du comportement alimentaire ou du comportement général.
- Veillez à ce que les encadrants soient **sur la même longueur d'onde** concernant les règles à table et la manière de gérer les éventuelles difficultés.



Savoureux

Créez un environnement de salle à manger agréable et chaleureux

- Créez une **ambiance agréable et un cadre convivial** pour les repas. Par exemple, mettez de la musique et dressez une jolie table à laquelle chacun contribuera.
- Privilégiez les **interactions agréables et les conversations légères**. Évitez les sujets difficiles pendant les repas.
- **Soyez attentif aux comportements positifs**. Ignorez autant que possible les comportements alimentaires perturbateurs ou désordonnés. Si une intervention est nécessaire, agissez calmement et directement, sans vous énerver ni vous laisser submerger par vos émotions.
- Faites des repas un moment convivial. Encouragez les **conversations détendues et divertissantes** sur votre journée ou vos projets. Par exemple, mettez à disposition un bocal à conversations avec des sujets de discussion.
- **Évitez les conversations sur les régimes, les calories ou les matières grasses. Cessez également les commentaires désobligeants sur le poids**, qu'il s'agisse de votre propre corps ou de celui des autres (par exemple : « Regarde comme j'ai un gros ventre ! » ou « Tu as vu comme elle a grossi ? »). **Abordez d'autres sujets** pour éviter de vous focaliser sur les régimes ou de vous comparer aux autres.
- Encouragez le **respect mutuel** au sein du groupe. Expliquez que chacun a sa propre façon de manger et que c'est tout à fait normal.
- **En tant qu'encadrant, mangez avec les jeunes** et montrez-leur que manger est un moment de plaisir. Les jeunes adoptent souvent ce comportement.



Sain

Veillez à varier les aliments et à en proposer de nouveaux.

- Proposer **une gamme variée de plats et d'aliments**, basés sur une alimentation équilibrée et la pyramide alimentaire.
- Veillez à proposer une **variété suffisante** pour que les jeunes découvrent de **nouvelles saveurs** et puissent choisir parmi une sélection équilibrée. Aidez-les à éviter une alimentation monotone.
- Laissez-les **choisir** parmi différentes options, ce qui favorise leur autonomie et stimule leur curiosité pour de nouvelles saveurs. Prévoyez également des alternatives végétariennes si nécessaire.
- Proposez régulièrement de **nouveaux aliments, sans les contraindre**. Une exposition positive et répétée augmente les chances d'acceptation.
- Encouragez les jeunes à **cuisiner** eux-mêmes de temps en temps (avec un accompagnement) **et à expérimenter différentes méthodes de préparation** (par exemple, issues de leur propre culture).

Suffisant

Aidez à trouver une portion appropriée

- Une portion appropriée permet au jeune de tenir jusqu'au prochain repas sans avoir faim.
- Ne forcez jamais les jeunes à finir leur assiette. Ce sont **eux qui décident** de la quantité qu'ils veulent manger. Même face à des difficultés alimentaires, les contraindre n'est pas une solution efficace.
- Pour les jeunes qui ont **tendance à trop manger** : ne posez pas les casseroles et les poêles sur la table, mais hors de vue, par exemple sur le plan de travail de la cuisine. Une règle familiale peut être utile (par exemple, une tranche de pain tartinée de chocolat maximum par repas).
- Les habitudes alimentaires des jeunes peuvent changer temporairement (par exemple, manger plus ou moins soudainement). Il ne faut pas s'inquiéter trop vite ; il est préférable d'aborder ces changements de comportement alimentaire en dehors des repas, plutôt qu'en groupe, et de les **relier à une bonne hygiène de vie** (par exemple : « As-tu assez mangé jusqu'au prochain repas ? »).

