Bouchées Brillantes

Ontario Dietitians in Public Health
Diététistes en santé publique de l'Ontario

Créer un climat alimentaire scolaire favorable. Favoriser des relations positives avec l'alimentation et le corps. **Une bouchée à la fois.**

De quoi s'agit-il?

BrightBites.ca/fr est un site Web fiable et fondé sur des données probantes créé par les **Diététistes en santé publique de l'Ontario**. Il est conçu pour aider les éducateurs à créer un **environnement scolaire positif et inclusif** où les élèves peuvent développer des **relations positives avec l'alimentation et leur corps**.

Que vous planifiez un cours, organisiez une initiative pour l'ensemble de l'école ou recherchiez simplement des conseils, le site BrightBites.ca/fr vous soutient à chaque étape.

Ce que vous trouverez sur le site Web

- **En classe -** Des activités adaptées à chaque niveau scolaire et conformes au curriculum comprenant des renseignements généraux à l'intention des éducateurs et des idées de cours prêts à l'emploi.
- **Climat alimentaire scolaire -** Des idées et des outils pour la création d'initiatives à l'échelle de l'établissement scolaire qui favorisent des pratiques alimentaires inclusives et une image corporelle positive.
- **Ressources -** Des guides pratiques et des scénarios concrets pour vous aider à gérer les situations délicates avec précaution et assurance.

Principes fondamentaux

Parler de l'alimentation de manière positive	• Célébrez le lien que procure la nourriture avec le bien-être, la culture et la communauté. • Évitez de classifier les aliments comme « sain/malsain ». • Encourager la curiosité, l'exploration et les repas en commun.
Respecter les rôles et les responsabilités liés à l'alimentation	• Les familles décident *quels aliments offrir*. • Les éducateurs décident *où et quand* les élèves mangent. • Les élèves décident de *manger ou non*, et des *quantités* désirées.
Promouvoir l'inclusion corporelle	• Remettre en question les stéréotypes corporels et la culture des diètes. • Mettre l'accent sur les qualités et les capacités, et non sur l'apparence. • Intervenez lors de commentaires et d'intimidation reliés au poids.

Découvrez BouchéesBrillantes en action !

Regardez cette courte vidéo pour voir comment cette ressource peut soutenir votre travail.