

## Récompenses « santé » en salle de classe

Les récompenses sont souvent utilisées afin de souligner les succès des enfants en salle de classe et à la maison. C'est un moyen rapide et facile, MAIS en récompensant les enfants avec de la nourriture (saine ou malsaine) :

- L'enfant est confus par la contradiction avec les notions de saine alimentation apprises en classe
- On décourage les attitudes positives envers les saines habitudes alimentaires
- On nuit à la santé dentaire des enfants
- On enseigne aux enfants à manger même quand ils n'ont pas faim
- On renforce l'idée de manger entre les repas et les collations
- On favorise la préférence pour les aliments sucrés plutôt que les aliments nature (p.ex. : lait nature, bâtonnets de carotte, céréales non sucrées)

*La Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles* du ministère de l'Éducation recommande d'éviter d'utiliser des aliments ou des boissons comme récompense ou incitatif. Pourquoi ne pas essayer les suggestions suivantes à la maison comme à l'école?

- Articles non comestibles (p. ex. : autocollants, crayons, signets, balles, sacs hacky)
- Privilèges (p. ex. : aider l'enseignant, temps additionnel de récréation ou de jeu)
- Reconnaissance (p. ex. : certificats pour réalisations spéciales ou prendre le temps de dire « Félicitations pour ton bon travail! »)

Ensemble, faisons du choix santé le choix le plus facile!!

Adapté de *l'Outil de nutrition pour les écoles*© 2007  
Société des professionnels de la nutrition en santé publique de l'Ontario, janvier 2011