

# Des récompenses pleines de bon sens!

Les récompenses sont fréquemment utilisées afin de reconnaître les succès des élèves en classe. Cependant, en récompensant les enfants avec de la nourriture, qu'elle soit saine ou non, on peut entraîner chez eux des problèmes d'alimentation et de santé. Vous pouvez aider vos élèves à mettre en pratique les notions de saine alimentation et du Guide alimentaire canadien apprises en classe en veillant à ce que les récompenses en classe soient saines.

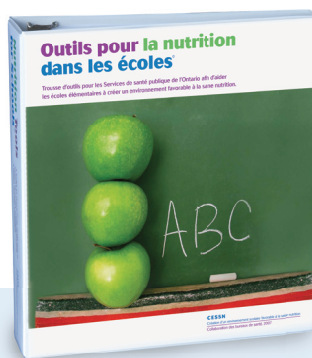
## « Juste une petite gâterie » : Les aliments en guise de récompense ...

- Créent de la confusion chez les enfants en contredisant les notions apprises en classe au sujet de la saine alimentation et du Guide alimentaire canadien
- Découragent les attitudes positives envers les aliments et les saines habitudes alimentaires pour toute la vie
- Nuisent à la santé dentaire des enfants. Les gâteries sucrées fréquentes favorisent la carie dentaire
- Créent un lien émotif avec la nourriture en enseignant aux enfants à manger même quand ils n'ont pas faim
- Encouragent à manger hors des heures de repas et de collations
- Favorisent la préférence pour les sucreries et enseignent aux enfants à les préférer aux aliments sains qui n'ont pas le goût du sucre (ex., légumes, lait nature, céréales sans sucre)

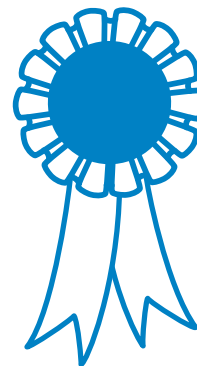
## Mettez en application les normes de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (Note n° 150) avec les récompenses en classe

La Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (Note n° 150) encourage les écoles à créer un milieu de saine alimentation qui enseigne et donne l'exemple de comportements alimentaires sains. Le ministère de l'Éducation stipule que les écoles peuvent renforcer les notions de saine alimentation enseignées en classe en veillant à ce que les aliments et les boissons ne servent pas de récompenses ou d'incitatifs.

## Outils pour la nutrition dans les écoles<sup>MC</sup>



Outils pour la nutrition dans les écoles<sup>MC</sup> est un programme qui consiste en une trousse d'outils et à du soutien en santé publique afin de créer un milieu de saine alimentation dans votre école.



## Choix sains en matière de récompenses en classe

Les choix sains en matière de récompense en classe sont des récompenses autres que les aliments, comme des articles non comestibles (ex., autocollants, crayons, calepins, signets) et des privilèges (ex., danse sur de la musique en classe pendant une pause amusante)

## Suggestions non comestibles de récompenses en classe<sup>1, 2</sup>

Selon l'âge des élèves, le type de récompense peut varier. Inspirez les élèves en leur offrant la possibilité de :

- S'asseoir avec leurs amis
- Lire à l'extérieur
- Suivre le cours à l'extérieur
- Profiter d'une récréation supplémentaire
- Faire la lecture à une classe plus jeune
- Être en tête de file pour une journée
- Faire les livraisons vers le secrétariat de l'école
- Profiter de temps supplémentaire pour les arts ou à l'ordinateur
- Marcher avec l'enseignant le midi
- Aider dans une autre classe

Privilèges :

- Utilisez de la monnaie de jeu ou des billets comme récompense. Déterminez le montant que les étudiants doivent amasser afin de l'échanger contre des privilèges en classe

Reconnaissance :

- Saluez les réalisations d'un élève lors des annonces du matin
- Téléphonnez ou faites parvenir un courriel aux parents ou au tuteur de l'enfant pour le féliciter de son travail
- Présentez un certificat ou un trophée  
« Élève de la semaine »



## Évitez d'associer l'activité physique et la nourriture à des punitions!

Supprimer la récréation ou forcer les élèves à des efforts supplémentaires (ex., tours de piste) peut leur faire détester l'activité physique. L'activité physique aide les enfants à demeurer en santé et à conserver un poids sain. Il faut aussi éviter de priver les enfants de nourriture pour les punir ou dans le but de « contrôler le contenu des lanches ».



1 Constructive Classroom Rewards. [http://cspinet.org/new/pdf/constructive\\_classroom\\_rewards.pdf](http://cspinet.org/new/pdf/constructive_classroom_rewards.pdf) [www.cspinet.org/schoolfood/](http://www.cspinet.org/schoolfood/)

2. Alternatives to Food as Reward. Ministère de l'Éducation de l'état du Connecticut. 2004. [http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Connecticut/Food\\_As\\_Reward.pdf](http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Connecticut/Food_As_Reward.pdf)

## Matière à réflexion

Récompenser les élèves avec des aliments malsains en classe vient miner nos efforts visant à leur enseigner la bonne nutrition. C'est comme si nous leur enseignons l'importance de ne pas fumer pour ensuite distribuer des cendriers et des briquets aux élèves les plus attentifs.

*Marlene Schwartz, Yale Center for Eating and Weight Disorders. Alternatives to Food as a Reward. Ministère de l'Éducation de l'état du Connecticut. 2004.*

## Un succès à partager

À l'école publique Ellen Fairclough de Markham, en Ontario, les élèves de 1<sup>ère</sup> année sont encouragés à apporter des aliments nutritifs à l'école à chaque jour afin de nourrir leurs corps en croissance et de favoriser l'apprentissage. Les élèves qui ont fait preuve de saines habitudes alimentaires sont récompensés de façon amusante et positive. Chaque fois qu'un élève apporte une collation saine à la pause nutrition de 30 minutes, il ou elle reçoit un billet qu'il peut insérer dans un contenant spécial. Les vendredis, cinq noms sont tirés parmi ces élèves et les gagnants sont invités à choisir un prix dans une boîte de récompenses. L'enseignant se procure ces prix au magasin d'escompte : crayons, calepins, jouets et jeux. Les élèves comprennent que plus ils apportent de collations saines à l'école, meilleures sont leurs chances de remporter un prix. Les enfants réagissent bien à cette idée même si leur nom n'est pas tiré, car ils savent qu'ils auront encore la chance de gagner la semaine suivante.

*Témoignage de Christine Tracey, enseignante, école publique Ellen Fairclough*

## Un trésor de récompenses!

Remplissez une boîte à trésor d'articles qui favorisent l'apprentissage ou l'activité physique. Songez aux trésors suivants :

- Autocollants
- Gommages à effacer
- Liquide à bulles
- Calepins
- Balles bondissantes
- Trombones de fantaisie
- Jeux de cartes
- Billes
- Jeu d'osselets
- Signets
- Loupe
- Slinky
- Balle hacky
- Corde à danser
- Frisbee
- Bolo
- Accessoires pour les cheveux

Jetez un coup d'œil au magasin d'escompte pour y découvrir d'autres trouvailles.

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

Pour plus de renseignements sur Outils pour la nutrition dans les écoles<sup>MC</sup>, la Note n° 150, ou la saine alimentation, adressez-vous à votre bureau de santé publique.

Pour en savoir plus sur les écoles en santé, visitez le site Web « Écoles saines » du ministère de l'Éducation au <http://www.edu.gov.on.ca/fre/teachers/healthyschools.html>.