

CONSEILS SPÉCIFIQUES LIÉS À UNE THÉMATIQUE DE SANTÉ

Les différentes situations de vie rencontrées par les jeunes durant leur parcours scolaire peuvent toucher plus d'un sujet lié à leur santé et leur bien-être. L'approche par compétences permet d'agir sur les éléments communs de ces situations de vie. Cependant, dans certaines situations, il est important de prendre en considération des éléments spécifiques aux thématiques de santé. En ce sens, ÉKIP propose des conseils pour douze sujets de santé.

Cette infographie se concentre sur la thématique de **l'alimentation** afin de montrer une utilisation possible des conseils spécifiques qui y sont liés. Les conseils présentés sont utiles et pertinents tant pour les interventions auprès des jeunes que pour les actions dans leurs différents milieux de vie (à l'école, auprès des familles et dans la communauté).

LÉGENDE



Conseils
spécifiques



Développement
de compétences



Actions dans les milieux de vie des jeunes

UTILISATION DES CONSEILS SPÉCIFIQUES LIÉS À L'ALIMENTATION :



- Qualifier les aliments de façon positive en évitant la dichotomisation telle que « bon », « mauvais », « permis » ou « interdit ».
- Insister sur le fait qu'une alimentation saine est constituée d'une variété d'aliments et privilégie la consommation d'eau. Les aliments de valeur nutritive élevée doivent y occuper une place importante tant sur le plan de la fréquence que de la quantité.
- Favoriser le développement du jugement critique des élèves sur les conséquences négatives de la consommation de boissons sucrées.

PROPOSITION D'UTILISATION

Ces conseils peuvent, par exemple, être appliqués lors d'une intervention éducative structurée visant l'acquisition du savoir *Expliquer l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être* et contribuant au développement des compétences « Choix éclairés en matière d'habitudes de vie » et « Gestion des influences sociales ».



UTILISATION DES CONSEILS SPÉCIFIQUES LIÉS À L'ALIMENTATION (SUITE) :



→ Axer les interventions sur l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie et non sur le poids.

PROPOSITION D'UTILISATION

Pour appliquer ce conseil, diverses initiatives peuvent être mises en place à l'école et en collaboration avec la communauté par exemple, afin de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie, telles que :

- Profiter du mois de la nutrition pour proposer des activités diverses pour permettre aux jeunes de découvrir une variété d'aliments et développer leurs goûts et préférences.
- Offrir des ateliers animés par des organismes communautaires pour favoriser le développement des connaissances et compétences alimentaires et culinaires.
- Encourager à développer une image corporelle positive et une relation saine avec les aliments.



Retrouvez les conseils spécifiques pour l'ensemble des thématiques de santé, ainsi que des conseils généraux, dans la section « [Interventions](#) » du référent ÉKIP.

Pour approfondir vos connaissances,
consultez le site web du référent ÉKIP.



Consultez le
référent ÉKIP



La section
« Interventions »

