Créer une atmosphère positive pour le petit déjeuner

Dans le cadre de saines habitudes de vie, il est aussi important d'adopter une alimentation équilibrée que de favoriser un climat agréable autour de l'activité de partager un repas. Voici quelques trucs et astuces pour favoriser une atmosphère positive autour de l'alimentation et ainsi promouvoir le développement de saines habitudes de vie chez les élèves.

FAVORISEZ UN ENVIRONNEMENT CALME

Au moment du petit déjeuner, favorisez une atmosphère détendue en invitant les élèves à déguster leur repas dans le calme, sans toutefois imposer le silence. Vous pouvez aussi faire jouer de la musique douce pour rendre le moment du repas relaxant.

DISCUTEZ AVEC LES ÉLÈVES

Engagez la discussion avec les élèves sur divers sujets. Le moment du repas est un bon moment pour échanger sur la journée à venir ou encore sur les activités éducatives de la veille.



ENCOURAGEZ LES ÉLÈVES À RÉDUIRE LEUR TEMPS D'ÉCRAN

Laissez les cellulaires ou ordinateurs de côté au moment du petit déjeuner. Les élèves seront ainsi plus susceptibles de communiquer entre eux et de se concentrer sur leur repas. Encouragez-les également à être à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété.

ENCOURAGEZ LES ÉLÈVES À MANGER ENSEMBLE

Le moment du petit déjeuner en groupe est un bon moment pour encourager les élèves à connecter avec leurs pairs. Les élèves seront également davantage portés à essayer des aliments qu'ils connaissent ou apprécient moins s'ils voient leurs pairs les manger.



Mettre en place ces stratégie est un moyen efficace de promouvoir de saines habitudes de vie et de rendre le repas un moment agréable qui permet de bien commencer la journée physiquement et mentalement!