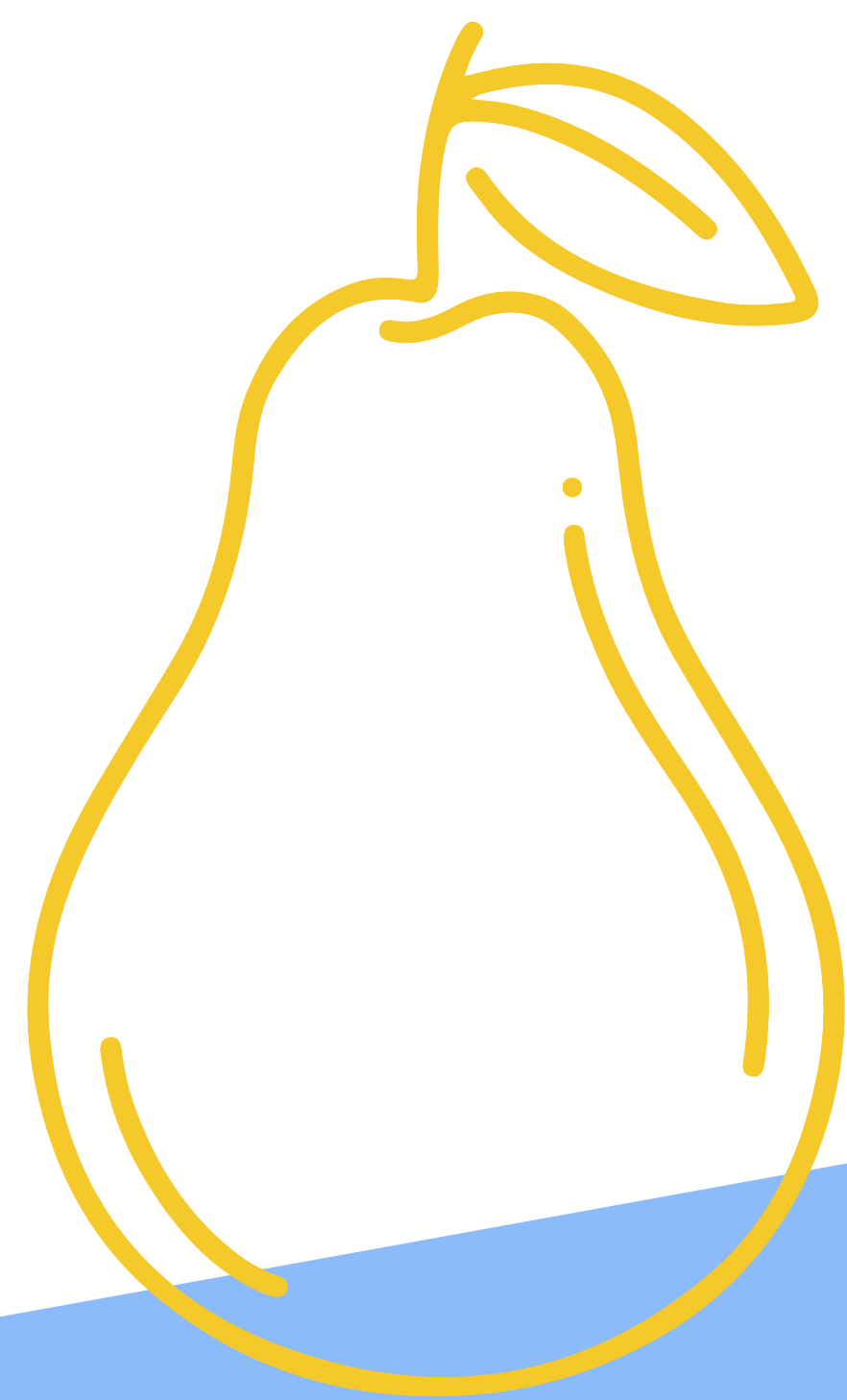


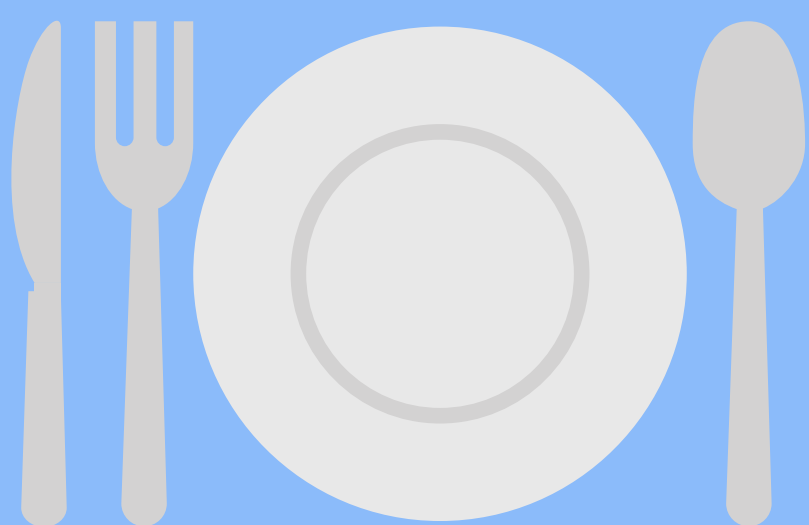
# Remplacer les récompenses alimentaires, qu'elles soient composées d'aliments nutritifs ou non.



## Le piège : L'absence de l'écoute de la faim

Offrir des aliments en récompense entre les repas et les collations, amène les enfants à manger en lien avec leurs émotions et non parce qu'ils ont faim.

Il est important de différencier l'offre d'aliments en récompense et l'offre d'une récompense collective (ex.: un atelier culinaire) qui est un moyen de motiver les enfants tout en faisant la promotion des aliments nutritifs.



## Des alternatives aux récompenses alimentaire

- Une **approche individuelle** permet de créer une bonne relation avec l'élève, ne prend pas de temps et ne coûte rien, par exemple :
  - Féliciter l'élève (le renforcement positif verbal est très important pour augmenter la motivation intrinsèque);
  - Écrire des mots positifs sur les devoirs;
  - Proposer à l'élève de devenir un mini prof.
- Un **approche collective** permet d'augmenter l'influence des pairs et d'internaliser la motivation sans compétition. Par exemple:
  - Un atelier culinaire;
  - Une collation partagée;
  - Une période de danse;
  - Une récréation active;
  - etc.

D'autres idées et outils, sur <http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition/> [onglet primaire, aliments offerts à l'école].